



เตรียม เสบียง ไว้เลี้ยงตัว

ฉบับอยู่สบาย ไปสบาย



รวมสองความสบายไว้ในเล่มเดียว
ทั้งแบบอยู่สบายไปอีกนาน
และแบบไปสบายในไม่ช้านี้

Signature



ร่วมส่งเสริม
หนังสือดีที่คนไทย

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อต้องคัดเลือกเรื่องของคุณดังตฤณ โดย
ทำไว้ในใจว่าจะให้คนอ่านอ่านแล้วเกิดความ
เข้าใจวิธี "อยู่สบาย ไปสบาย" เราพบว่าเป็นงาน
ง่ายมาก เพราะเนื้อหาที่คุณดังตฤณเขียนมาโดย
ตลอดนั้น สอดคล้องกับการนี้อยู่แล้ว

"เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว" ฉบับ อยู่สบาย
ไปสบาย เล่มนี้ คือการสรุปรวมของคุณดังตฤณที่
กระจายตามนิตยสารหลายฉบับ จึงเป็นไปได้
ยากที่ใครจะผ่านตามาแล้วทั้งหมด อ่านแล้วน่าจะ
รู้สึกเหมือนงานใหม่ทั้งเล่มมากกว่า

ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีบ้างที่คุณดังตฤณเขียน
ขึ้นใหม่เพื่อนำมารวมด้วยให้สอดคล้องกับ "อยู่
สบาย ไปสบาย" โดยเฉพาะ เช่น "กลัวอนาคต
แต่ไม่เสียดาบปัจจุบัน" และ "เตรียมลงนรก!"

เราได้ข้อสรุปประการหนึ่งจากหนังสือเล่มนี้
คือ คนเราอยู่เฉยๆ ไม่มีทางสบายใจได้เอง การ
เปลี่ยนเรื่องร้ายให้กลายเป็นดีได้ต่างหาก ที่จะ

ทำให้คุณลืมรสชาติความโง่สบายหายห่วงมากขึ้น
ทุกที ในแต่ละปีที่ผ่านมา

สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์

อยู่สบาย

ด้วยความเป็นห่วง

ถ้ายังไม่มีความรัก
อย่าเพิ่งรีบหาความรัก
แต่ให้เรารู้วิธีสร้างความรัก
ด้วยการใจเย็นเป็น เห็นใจเป็น
พูดดีเป็น อภัยเป็น ไม่เสแสร้งเป็น
แล้วในที่สุดความรักจะตามหาคุณเจอเอง

สวดมนต์เสียบ้าง
ถึงไม่รู้ภาษาบาลีบอกอะไร
แต่ถ้าใจนึกถึงพระ
ก็แปลว่าจิตผูกอยู่กับของสูงแล้ว
ตราบใดจิตผูกอยู่กับของสูง
ตรานั้นจิตจะไม่ตกต่ำลงไปได้เลย
ไม่ว่าจะถูกจุดด้วยเรื่องโหดร้ายขนาดไหน

ถ้าอ่านไม่ออก
ว่าฝันทำนายอะไรข้างหน้า
ก็ลองเรียนรู้ที่จะทบทวน
ว่าฝันฟ้องความจริงใดที่ผ่านมาบ้าง

เรื่องไหนจริง เวลาจะเข้าข้างเอง

อำนาจที่ยิ่งใหญ่พอจะก่อสงครามอาจน่าคร้ามเกรง
แต่ไม่น่าเคารพเหมือนพลังใจที่ร่วมกันยุติสงคราม

คิดไปจนกว่าจะตายว่าคุณยังไม่ได้ทำอะไรเท่าใดนัก
ไม่อย่างนั้นความรู้สึกว่าทำอะไรมามากแล้ว
จะเป็นข้ออ้างให้คุณทำอะไรน้อยลงเรื่อยๆ

คนดีเลิกรู้สึกผิดด้วยการคิดแก้ไขผิดให้เป็นถูกต้องตามควร
ส่วนคนเลวหมดความรู้สึกผิด
ด้วยการบิดเบือนถูกให้เป็นผิดตามตน

ถ้าเลือกติดต่องานผิดคน
อย่างมางานอาจพังไปเป็นแถบ
แต่ถ้าเลือกคบคนผิด
อย่างน้อยชีวิตต้องพินาศสักช่วงหนึ่ง

สุขสันต์วันสงบ
วันที่ใจไม่ทะยานอยาก
เป็นของจริงกว่าสุขสันต์วันขึ้นปีใหม่
วันที่ใจอยากโน่นอยากนี่มากมาย

ถ้ารู้�้อยกว่าจุดที่กำลังยืน
ถอยกลับไปก้าวหนึ่งเพื่อเรียนเพิ่ม
แต่ถ้ารู้มากกว่าจุดที่กำลังยืน
ก้าวไปข้างหน้าให้คุ้มกับที่รู้
เพื่อสุดท้ายไม่ต้องตายเียงคนย่ออยู่กับที่

มนุษย์ใช้เหตุผลทางความคิด
ในการตัดสินว่าอะไรถูกอะไรผิด
ขณะที่ธรรมชาติใช้ความจริงทางจิต
ในการตัดสินว่าอะไรเป็นบุญอะไรเป็นบาป

ความถูกต้อง
ส่งเสริมให้เรามั่นใจขึ้นจากการเห็นผลดี
ความผิดพลาด
ช่วยให้เราฉลาดขึ้นจากการเห็นผลร้าย
แต่เราจะโง่เท่าเดิม
ถ้ามองไม่ออกว่าอะไรคือเหตุอะไรคือผล

เรื่องร้ายอาจพาคุณไปหาคนดี
เรื่องดีอาจพาคุณไปหาคนร้าย

แต่จะลงเอยเป็นเรื่องราวหรือเรื่องดี
ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณเป็นคนดีหรือคนร้าย

หลายครั้งเมื่อตัวละครผู้ชั่วช้า
ถึงคราวตายคาเวที
ก็มักมีเสียงโห่ร้องเรงรา
ประกอบสีหน้าอันชั่วร้ายของเหล่าผู้ชม

แม้แต่เรื่องเล่นๆ
ก็ต้องใช้เวลาในชีวิตคุณไปจริงๆ
ถ้าเล่นอะไรแล้วเข้าใจชีวิตมากขึ้น
ก็ขอให้กลับมาเล่นอีกบ่อยๆเถิด

บางทีการพูดความจริงให้น่าเชื่อ
อาจยากกว่าพูดให้คนเชื่อเรื่องโกหกเสียอีก
โดยเฉพาะถ้าความจริงนั้น
ดันไม่ตรงกับความเชื่อของคนฟัง

ความร้อนเริ่มต้นด้วยไฟ
แต่ลงท้ายเราเลือกได้ว่าจะเป็นไฟหรือน้ำ
ถ้าเลือกเป็นไฟ ก็เผาใจตนเองและผู้อื่น
ถ้าเลือกเป็นน้ำ ก็นำความเย็นสบายมาสู่ผู้อื่นและตนเอง

อยากเป็นคนดีร้อยเปอร์เซ็นต์มันเป็นไปได้หรอก
ตั้งใจเป็นคนไม่มีทุกข์ทางใจเลยสักนิดจะง่ายกว่า

หลักแก้กรรมก็คล้ายหลักชักผ้านั่นเอง
เปลอปปล่อยให้ผ้าดำที่ตรงไหน
ก็ไปแก้ให้มันขาวที่ตรงนั้น
ไม่ใช่ไปแก้ที่ตรงอื่น
อย่าแก้กรรมหนึ่ง
ด้วยการอ้างความดีอื่นมากลบเกลื่อน

ถ้าแก่นชีวิตอยู่ที่ใจ
ก็ไม่มีความสูญเสียอันใด

ยิ่งใหญ่เท่าเสียใจไปอีกแล้ว
คนบางคนยอมยกใจทั้งดวง
ให้กับเรื่องเศร้าเพียงคนเดียว
แล้วเขาก็ไม่ได้อะไรคืนมาอีกเลย
ตลอดทั้งชีวิตที่เหลือ

อย่าตำคนอื่นเต็มปากเต็มคำนัก
เผื่อๆไว้ถึงตาตัวเองบ้าง
แล้วอย่าชมคนอื่นแบบน้ำผึ้งผสมยาพิษ
จะได้ไม่มีใครคิดทำร้ายเราผ่านคำชมในภายหลัง

ให้อภัยคนเลวหมดใจ
แล้วจะรู้สึกว่าจะต้องไปเกี่ยวข้องกับคนเลวน้อยลง

ถ้าเชื่อในกรรมวิบาก
ก็เท่ากับเลิกเชื่อความบังเอิญ
หันมาเชื่อในเหตุผล
เมื่อเชื่อว่าทุกสิ่งที่กำลังเห็น
ล้วนเป็นผลของเหตุ
ก็ต้องเชื่อว่าทุกสิ่งที่กำลังทำ
ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุของผล

ทรมานมาก เพิ่งถูกแฟนบอกเลิก

ถาม – เรากำลังทรมานมาก แฟนเราเพิ่งบอกเลิกด้วยเหตุผล
ระหว่างเราที่ไม่มีทางอยู่ด้วยกันได้ เนื่องจากมีความสัมพันธ์แบบยากที่
จะถูกยอมรับ เราเข้าใจเหตุผลดี แต่การมีเขาอยู่ทำให้เราอุ่นใจมากกว่า
อยู่คนเดียว ทรมานใจเหลือเกินกับการต้องอยู่ไปวันๆโดยไม่มีเขา ถ้า
ไม่เห็นยวรงค์เขาไว้เราจะอยู่ยังไง

อย่าคิดว่าเราเป็นฝ่ายถูกทิ้ง ให้คิดว่าเราเป็นฝ่ายเลือกที่จะทิ้งขยะ

ขึ้นหนึ่งออกจากใจ

อย่าคิดว่าเราต้องเป็นฝ่ายเหงา ให้คิดว่าเราเป็นฝ่ายเลือกพัวพัน
อย่างสบายใจสักระยะ

อย่าคิดว่าเราเป็นฝ่ายทรمان ให้คิดว่าเราเป็นฝ่ายเลือกทำความ
สุขให้แก่เขา

อย่าคิดว่าเราควรเหนียวรั้งเขา ให้คิดว่าเราควรเป็นฝ่ายให้อิสระ
เป็นทานแก่คนอื่น

ถ้าเปลี่ยนมโนกรรม (กรรมทางความคิด) จากมืดเป็นสว่างได้ ชีวิต
ก็จะสว่างเองครับ จิตที่สว่างย่อมอบอุ่นเป็นสุข มีแต่ใครๆวิ่งมาหา มีแต่
ความอึดเต็มเบิกบาน มีแต่อยากได้อิสระให้ตนเองและใครๆทั้งโลก

จำไว้ว่าทำใจได้ก็เจอคนใหม่ได้ แต่ถ้าทำใจไม่ได้ก็เจอแต่น้ำตา
กลืนเก่าทำเดียว

ให้ตัวคุณในวันนี้เป็นคนเลือก อย่าให้ตัวคุณที่ตายไปแล้วเมื่อวาน
เป็นคนเลือก

จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไร

ถาม – จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไรคะ?
พยายามทุกวิถีทางแล้ว ทั้งอ่านหนังสือ ทั้งสวด
มนต์ ทั้งทำใจคิดต่างๆนานา พอใช้อุบายอย่าง
หนึ่งๆก็เหมือนจะได้ผลบ้าง แต่พอเวลาผ่านไป
ใจก็วกกลับมาที่เก่าอีก กลุ้มใจมาก เหมือนจะ
ไม่สามารถตัดได้ขาดอย่างแน่นอนตลอดไป

ที่คุณอ่านหนังสือ สวดมนต์ หรือพยายาม
นึกคิดไปต่างๆเพื่อให้เกิดการตัดใจนั้น ล้วน

แล้วแต่เป็นแค่ว่าแก้ปวดชั่วคราว คุณไม่ได้
กำจัดตัวเชื้อโรคที่ฝังอยู่ในตับไตไส้พุงออกไป
เลย ฉะนั้นพอยาแก้ปวดหมดฤทธิ์ เชื้อโรคก็มา
ผลัดเวรแผลงฤทธิ์ต่อ

อาการที่ถูกต้องของการถอนพิษรักนั้น ไม่ใช่
ความพยายาม ‘ตัดใจ’ เพราะใจเป็นสิ่งที่ไม่มี
คมมีดชนิดไหนๆตัดได้ขาด พฤติกรรมทางจิตที่
ถูกต้องคือ ‘สละออก’ ซึ่งเป็นอาการที่มนุษย์
ส่วนใหญ่ไม่คุ้นเคย เนื่องจากเคยชินที่จะ ‘เอา
เข้าตัว’ กันทั้งนั้น ซึ่งนั่นแหละครับคือการเพาะ
ชานิสัยหวงทุกข์ หวงยางเหนียวยึดติดกับ
ปฏิกูลทางอารมณ์โดยแท้

แต่ละคนมีพลังหรือศักยภาพในการสละออก
แตกต่างกัน และศักยภาพดังกล่าวนี้ไม่ใช่มีกัน
ด้วยความบังเอิญ กับทั้งไม่ใช่ความสามารถ
เฉพาะทาง จิตที่มีดี ที่สามารถสลัดขยะหรือ
ปฏิกูลทางอารมณ์ออกได้ง่ายนั้น คือจิตของผู้ที่
เคยชินกับการสละออกเป็นประจำอยู่แล้ว ไม่
เฉพาะเรื่องรักใคร่หรือเรื่องเงินๆทองๆอย่างใด
อย่างหนึ่ง

นี่เป็นการมองภาพกว้างภาพรวม ถ้าคุณ
อ่านเกมของจิตออก จะเห็นความสัมพันธ์ทั่ว

ถึงกันหมด ไม่มีใครฝึกเป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการตัดรัก แต่ทุกคนสามารถฝึกที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสละอารมณ์ส่วนเกินกันได้ทุกแง่

เมื่อพูดถึงการฝึก คุณจะต้องนึกถึงการทำให้ตามลำดับชั้น จากง่ายไปหายาก ในที่นี้คุณจะฝึกสละ ก็ต้องไล่ลำดับจากการให้ในสิ่งที่สามารถให้ได้ง่าย ๆ ก่อน สำคัญคือคุณต้องทำเป็นประจำ จนกระทั่งจิตเกิดความชินในอารมณ์อยากให้ อยากสละออก

ตามหลักการแล้ว การสละทรัพย์เล็กน้อยที่เป็นส่วนเกินของตนให้ผู้อื่นหรือสัตว์อื่น จัดเป็นอุบายฝึกจิตคิดสละขั้นพื้นฐาน ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีหมาแมวจรจัดมาเข้าบ้าน (ซึ่งพบได้เป็นปกติทั่วทุกหัวระแหง) คุณเหลือเศษอาหารเข้าหรือเศษอาหารเย็นที่จะทิ้งอยู่แล้ว ก็แค่เอาใส่จานให้พวกมัน หรือแม้ถ้าคุณอยู่ในเขตที่มีน้ำมีบ่อซึ่งสัตว์เล็ก ๆ อาศัยอยู่ เพียงสาดน้ำล้างจานอาหารที่มีเศษข้าวเศษเนื้อติดอยู่ลงไป โดยคิดว่าดีแล้ว เศษอาหารนี้จะตกถึงปากถึงท้องพวกสัตว์ในน้ำ นี่พระพุทธองค์ก็ทรงตรัสว่าเป็นที่มาแห่งบุญเช่นกัน

อย่าดูถูกว่าการให้ของเล็กน้อยเป็นเรื่องเล็กน้อย เพราะเมื่อคุณให้จนเป็นอารมณ์ขึ้นที่จะสละแล้ว ก็เป็นการเพาะนิสัยในทางทาน เป็นผู้สามารถให้โดยไม่จำเป็นต้องให้ ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน อานิสงส์ของการเป็นบุคคลเช่นนั้นแหละ คือที่มาของกำลังของใจ ที่มาของความสามารถสละขยะส่วนเกินออกจากใจโดยง่าย

หากคุณยังไม่มีกำลัง ยังไม่รู้จักความสุขในการสละออก การทิ้งขยะย่อมยาก แต่เมื่อเริ่มเป็นสุขกับการทิ้งขยะบ้างแล้ว พอเกิดอารมณ์อาลัยบุคคลหรือวัตถุไร่ว่าใดๆ ใจก็ฉลาดพอจะเริ่มเห็นตัวอารมณ์นั้นเป็นส่วนเกิน ตรงนี้ต้องฝึกด้วย คือฝึกเห็นว่าตัวอารมณ์อาลัยนั้นแหละเป็นส่วนเกิน ทำนองเดียวกับเห็นเศษอาหารเหลือทิ้ง หรือเสลดสกปรกในปากที่ไม่จำเป็นต้องอมไว้

ยังไม่ต้องหวังว่าจะทำได้อย่างดีในระยะเริ่มต้น แต่คุณจะพบว่าหากหมั่นฝึกสละของเล็กๆ น้อยๆ ฝึกสละความถือโกรธผูกใจเจ็บ ฝึกกระทั่งเจียดเงินส่วนเกินของรายได้เพื่อทำบุญ ทั้งกับคนอนาถาซึ่งอยู่ต่ำกว่า เรื่อยไปจนถึง

พระสงฆ์องค์เจ้าผู้มีศีลสัตย์ผู้อยู่สูงกว่า ในที่สุดจิตจะมีอานุภาพมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเกิดพลังความสว่าง มีศักยภาพสูงในการคิดสละ ซึ่งเมื่อบวกกับการฝึกหัดมองให้เห็นชัดว่าอารมณ์อาลัยเป็นเพียงปฏิฏูลของจิต ในที่สุดคุณก็จะสลัดได้ราวกับคนถ่มเสลดลงพื้นโดยปราศจากความหวงแหนแม้แต่น้อย

จิตหลุดได้อย่างไร

ถาม – มักเป็นคนมีจิตใจหลุด รู้ทั้งรู้ว่าไม่เป็นมงคลกับชีวิต ควรจะแก้ไขอย่างไรดีคะ?

ตัวคุณคืออะไร? ลองตัดชื่อแซ่ ตัดตัวตน ตัดวิธีคิด รวมทั้งตัดเหตุการณ์ทั้งหลายที่ร่ายล้อมคุณออกไปให้หมด เหลือแต่เพียงสภาพจิตอย่างเดียว จะพบความจริงประการหนึ่งนะครับ นั่นคือจิตเรามีเบิกบาน มีหลุดลุ่ยสลับกันได้เรื่อยๆ ไม่จำเป็นต้องมีเหตุร้ายแรงให้เศร้าใจมากมาย แค่นี้ค่อยๆ หน่อย นิ่งรทเหม่อมองออกไปนอกหน้าต่าง จิตใจก็มีสิทธิ์หลุดลงได้แล้ว

ประเด็นคือแต่ละคนมีอาการ ‘ลาลดลงต่ำ’ ของจิตใจผิดแผกแตกต่างกัน บางคนหลุดทีเดียวเดียวก็กลับระเรึงรำได้ใหม่ แต่บางคนหลุดแล้วกลายเป็นเรื่องยาว แม้คำช่ายก้วยเดียวเคยยิ้มให้แล้วมาไม่ยิ้มสักทีหนึ่งก็คิดมาก แห่อยู่กับความเสียใจว่าเขาไม่ยิ้มให้ อย่างนี้ก็มี และมีอยู่มาก เพียงแต่ไม่ค่อยเล่าสู่กันฟังเพราะเห็นเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือบางทีตัวเองก็เห็นเป็นเรื่องขี้ปะติ๋วเสียจนจำไม่ได้ว่าเริ่มหลุดตั้งแต่เจอ

ภาพเสียงชนิดใดกระทบกระทั่งจิตใจ เราถึงมักได้ยินคนบ่นเปรยให้เพื่อนฟังทำนอง ‘ไม่รู้เป็นอะไร เซ็ง เบื่อไม่มีสาเหตุ’

ความหดหู่ต่อเนื่องยืดยาวจนจำสาเหตุที่แท้จริงไม่ได้นี้แหละ ทำให้คนเบื่อหน่ายกับการมีชีวิตและคิดสั้นมานักต่อนัก ลองมาดูอุปนิสัยที่เราๆทำกับใจตัวเองแล้วหดหู่เก่งกันดีกว่า

๑) ชอบเหม่อ ประเททว้างเป็นไม่ได้ ชอบทอดตาไกลๆ จะฝันก็ไม่ฝัน จะคิดธุระปะปังให้เป็นเรื่องเป็นราวก็ไม่คิด ชอบรู้สึกอยู่เรื่อยๆว่าชีวิตว่างเปล่า ไม่มีความหมาย แล้วก็ไม่อยากเติมค่าอะไรลงไปให้ชีวิตตัวเองเต็ม ถ้าเป็นแบบนี้ก็ขอให้ดูบรรดาสัตว์เลี้ยงใกล้ตัว ลองนั่งสังเกตพวกมันสักพัก จะเห็นชีวิตว่างเปล่าชานานแท้ พวกนั้นไม่มีอะไรทำจริงๆ ครบ วันๆมีหน้าที่เคลื่อนจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง พอเห็นความเหม่อลอยของพวกมันด้วยความตระหนักว่าไม่มีวันพัฒนาตัวเองขึ้นมาได้ อย่างที่เราสามารถทำ ก็อาจเกิดกำลังใจคิดอยากทำชีวิตให้ดีกว่าพวกมัน อันนี้ถ้าลองทำดูจะเห็นว่าเกิดพลังกระตุ้นที่ดีมาก ไม่ใช่จะให้ดูถูกตัวเอง เปรียบเทียบตัวเองเท่ากับสิ่งมีชีวิตที่ต่ำกว่าเราหรอกนะครับ แต่การเห็นเพื่อนต่างภพต่างภูมิที่เขาเคราะห์ร้าย ไม่มีวาสนาเท่าเรา จะค่อยๆทำให้เริ่มเห็นค่าศักยภาพความเป็นมนุษย์ขึ้นมาหรือไม่

๒) ชอบจมอยู่กับอดีต ประเทเหตุการณ์ผ่านมา ๒๐ ปี ยังอุตุสำหรับชุดขึ้นมาคิดเสียดาย ค่อยขึ้นมาพูดดำสาตให้คนใกล้ชิดรู้สึกผิด คนแบบนี้เท่าที่ผมเห็นนะครับ นอกจากจะเหม่อลอย หดหู่บ่อยแล้วยังเจ้าโทสะเหมือนมีไฟกรุ่นอยู่ในอก หรือลูกเป็นเปลวขึ้นมาจากกระหม่อมทีเดียว และมีความจริงอยู่อย่างหนึ่ง คนชอบฝังใจอยู่กับอดีตนั้น มักบ่นหาถึงอนาคตที่ไม่มีวันมาถึง คือชอบหวังอะไรลมๆแล้งๆ สมมุติอะไรที่เกินตัว และเป็นไปไม่ได้จริงเสมอ พูดให้เห็นภาพง่าย ๆ และรวดเร็วที่สุดคือทั้งชีวิตไม่เคยมีวันนี้ มีแต่เมื่อวานกับพรุ่งนี้เท่านั้น หากยอมรับว่าเป็นคนประเภทที่วานนี้ก็ขอให้เร่งแก้ไขชนิดหนึ่ง พูดกันตรงๆตามชื่อหนังสือ นะครับ จิตแบบนี้ถ้าตายไปก็ไม่พ้นต้องเป็นเปรตจำพวกที่นึกว่าตัวเองยังไม่ตาย เนื่องจากจิตวิญญาณเต็มไปด้วยความยึดมั่นถือมั่นเหนียวแน่น และบดบังไม่ให้เห็นอะไรที่เป็นปัจจุบันเอาเลย เคยคิด เคยกลุ้ม เคยพูดซ้ำๆซากๆอย่างไร ตายไปก็จะคิด จะกลุ้ม จะบ่นเพื่อซ้ำๆซากๆอย่างนั้นซ้ำไป แต่ขณะยังมีชีวิตมนุษย์อยู่นี้พอปรับปรุงแก้ไขได้ก็ปรับปรุงเสียเถิด หัดคิดเรื่องวันนี้ หัดพูดถึงสาระประโยชน์เฉพาะหน้า พอจะหวนกลับไปคิดมากเรื่องเก่าๆก็กลับมาอยู่ตรงหน้าใหม่ ทำตัวไม่ให่ว่าง แล้ว

จะพบว่าเกิดความแจ่มกระจ่างทางใจมากขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์หดหู่ไม่กลับมาครอบงำอีกง่าย ๆ

๓) ชอบมองโลกในทางลบ ประเภทเห็นข่าวดราม่าตึงเครียด ก็มานั่งวิตกว่าเหตุแบบเดียวกันอาจจะเกิดขึ้นกับเราบ้าง หรือไม่ก็เอาแต่นั่งอ่าน นั่งชนหัวลูกอยู่ทั้งวันเกี่ยวกับเรื่องโลกแตก กลัวสงครามโลกครั้งใหม่ปะทุ กลัวน้ำมันจะแพงจนต้องกลับไปขี่ม้า กลัวต่อไปเชื้อโรคจะหอบมาตามลมหรือแฝงตัวอยู่กับอาหารการกิน อันที่จริงก็ต้องเห็นใจคนยุคเราเหมือนกัน เพราะเรื่องดีๆ แม้ยังมีอยู่มากก็ไม่ใช่ข่าว แต่จะเป็นข่าวก็เฉพาะจำพวกเรื่องที่ทำให้หมดกำลังใจจะอยู่ต่อ ถ้ารู้ตัวว่าบริโภคข่าวด้านลบมากๆ แล้วติดค้างคาใจ โพลไปทักท้วงว่าเรื่องร้ายๆ จะต้องเกิดขึ้นกับเราด้วย ก็ขอแนะนำให้อ่านหนังสือพิมพ์หรือดูข่าวโทรทัศน์ให้น้อยลง ถ้าจะอ่านหรือดูก็คัดๆ เลือกๆ น้อย ไม่ใช่ถือเป็นหน้าที่ที่ต้องอ่านมันทุกข่าว หรือติดตามข่าวร้ายเป็นซีรีส์กันทุกวัน จากนั้นหันไปอ่านหรือหันไปดูข่าวที่เป็นมงคลเสียบ้าง มองตามจริงบ้างว่าแง่ดีในโลกนี้ยังมีให้มองอีกมาก พอเริ่มมองโลกภายนอกในทางบวก ก็ค่อยๆ หันมาเริ่มมองโลกภายในไม่เป็นลบตามกันไปเอง เพื่อตัดเหตุแห่งความหดหู่ลงไปได้อีกข้อ

๔) ชอบความเหงาเศร้าโดยไม่รู้สึกรู้สึ ประเภทนั่งคนเดียวเฉยๆ แล้วน้ำตาพานจะไหลเป็นทางเหมือนไม่มีสาเหตุ หรือฟังเพลงเพื่อคนอกหักแล้วร้องให้เป็นวรรคเป็นเวร ขณะเดียวกันก็พอใจกับห้วงภาวะเช่นนั้นโดยไม่อยากแก้ไขเปลี่ยนแปลง ถ้ารู้ตัวว่าเป็นประเภทนี้ขอให้สังเกตว่ามีแนวโน้มจะสงสารตัวเอง ไม่พบใครที่จริงใจด้วย หรือถึงพบก็ไม่รู้สึกว่าเขาไม่ใช่ ไม่อาจให้ความอบอุ่นกับเราได้ ลองดูดีๆ จะพบว่าความเหงามี ๒ ประเภท คือเหงาแล้วโหยหาความอบอุ่นแบบจะขาดใจตาย กับเหงาแล้วมีความสุขแบบสะใจแฝงอยู่ลึกๆ แต่ไม่ว่าเหงาประเภทไหน ก็พ่วงมาซึ่งความหดหู่แถมเสมอ และออกจะแก้ยากกว่าข้ออื่นๆ สักหน่อย เนื่องจากคนเรามักเรียกร้องให้มีใครมาเห็นใจ มาให้ความอบอุ่น โดยตัวเราเป็นผู้รับหรือผู้ตอบสนอง ขอให้ลองอย่างนี้ดู คือกลับซ้ำสำนึกคิดเป็นผู้เริ่มเห็นใจก่อน ให้ความอบอุ่นกับคนอื่นก่อน ยังมีผู้ด้อยโอกาสในสังคมมากมายกายกองที่รอรับ ‘การให้ก่อน’ จากเราอยู่เสมอ ถ้าทำแค่ครั้งสองครั้งอาจจะยังไม่เห็นผลอะไร แต่ถ้าทำประจำจนเป็นกิจวัตร กระทั่งรู้สึกถึงความสว่าง ความอบอุ่นที่แผ่ออกมาจากจิตใจให้ของตนเอง เมื่อนั้นคุณจะไม่ปรารถนาความรักความอบอุ่นจากภายนอกที่

อยู่กับเราได้แบบไม่คงเส้นคงวาหาความแน่นอนยากอีกเลย จะยึดเอา
รัศมีความอบอุ่นจากใจตัวเองนี้แหละเป็นที่พึ่งพิงแท้ถาวร

อาการเหม่อซึมหรือหดหู่จะมาจากมูลเหตุใดก็ตามที่ สามารถแก้ไข
สภาพเฉพาะหน้าได้ง่ายที่สุดคือรู้เท่าทันว่าเงื่อนเงาความหดหู่กำลังเข้า
ครอบงำใจเราแล้ว แทนที่จะติดนิสัยยอมโดนครอบงำอย่างเคยๆมา พอ
รู้สึกตัวก็หันไปทำกิจธุระอันใดอันหนึ่งทันที ยิ่งถ้าเป็นธุระที่ทำให้ใจเบา
ใจสว่างด้วยก็ยิ่งเยี่ยม พุดง่ายๆลองหมั่นทำบุญและอ่านหนังสือธรรมะ
บ่อยๆ จะเห็นเองว่าความมืดย่อมทนต่อแสงสว่างไม่ได้เป็นธรรมดา
ความสว่างมา ความมืดต้องหายไปแน่ๆครับ

แก้เหม่อด้วยการเห็นความเหม่อ

อาการเหม่อเป็นเรื่องธรรมดาของคนธรรมดา จุดเริ่มต้นของ
ความเหม่อคือการขาดสติ สติไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ปล่อยจิตปล่อยใจ
เลื่อนลอยไปกับอารมณ์ที่ไม่ชัดเจน

เมื่อคุณเห็นใครสักคนตาลอย คุณอาจรู้สึกขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งว่าตัว
ตนของเขาหายไปจากโลกนี้ชั่วขณะ จนอยากทักว่าใจลอยไปอยู่ไหน
หรืออยากให้เขากลับมารับรู้เรื่องตรงหน้า ที่มีคุณเข้ามาร่วมโลก ร่วม
หายใจอากาศเดียวกันกับเขาแล้ว

แต่เมื่อใดที่คุณเหม่อเสียเอง และไม่มีใครมาทักให้รู้เนื้อรู้ตัวล่ะจะ
ทำอะไร? บางคนขาดความสนใจโลก เอาแต่หมกมุ่นหดหู่ก็เพราะ
เหม่อบ่อยนี่เอง

อาการเหม่อนั้น ถ้าเหม่อมากจนผิดปกติ ก็เรียกว่าโรคทางใจชนิด
หนึ่งได้ คือโรคเหม่อ โรคขาดการติดต่อกับภายนอก (ถ้าพูดให้ครบก็
ต้องว่าขาดการติดต่อแม้กับภายในด้วย เช่นแม้คิดก็ไม่ทราบว่าตนเอง
กำลังคิดเรื่องอะไรอยู่) แล้วก็เป็นไปได้สูงที่โรคเหม่อจะพัฒนาเป็นโรค
สังสารตัวเอง โรคซึมเศร้า ตลอดจนโรคอยากจบชีวิต

โรคเห่อระยะเริ่มต้นอาจชวนคุณฝันกลางวัน วาดวิมานในอากาศ หากใครจินตนาการดี ฝันหวานเก่ง ก็มักติดใจ คือพอเกิดความคิดมาชักชวนใจให้ลอยล่องขึ้นสู่วิมานในอากาศ วาดเรื่องราวแสนดีที่ไม่มีทางเป็นจริง ใจก็กระโจนทะยานตามความคิดขึ้นสู่วิมานในอากาศไปเต็มๆ คงจำได้ว่าเมื่อติดอยู่กับวิมานในอากาศ คุณจะไม่อยากฝัน ห้ามตัวเอง และไม่อยากกลับคืนสู่ภาพอันแห้งแล้งของโลกความเป็นจริงอีก

นั่นเป็นเรื่องของโรคเห่อขั้นเริ่มต้น แต่โรคเห่อขั้นรุนแรงอาจชวนให้คุณปฏิเสธโลกความเป็นจริงอย่างสิ้นเชิง และอาจทีกักอะไรไปต่างๆ นานาได้สารพัด โดยมากเป็นในทางแย่ นั่นก็เพราะความเห่อเป็นอกุศลจิต อกุศลจิตมีลักษณะเศร้าหมอง มีดหม่น อับจนหนทาง ยากจะสว่างขึ้นมาเอง เปรียบเหมือนถูกขังอยู่ในห้องทึบไร้หน้าต่าง เมื่อไม่เห็นแสง ไม่เห็นสีสันทัน ไม่เห็นความสวยงาม คุณก็ย่อมนจมแช่อยู่กับความมืด เห็นแต่สีดำ เห็นแต่ความน่าเกลียดน่ากลัวอันซ่อนเร้นอยู่ในกันบึ้งของจิตที่ขุ่นมัวกิเลส

เว้นไว้แต่คนมีความบกพร่องทางกาย โรคเห่อไม่ใช่สิ่งติดตัวมาแต่เกิด มันเป็นอาการสั่งสม ซึ่งหมายความว่าอาการเห่อเป็นสิ่งที่เพิ่มได้ลดได้ ใครชอบเห่อจัดๆ ตอนนี้ แสดงให้เห็นว่าสั่งสมอาการเห่อมานาน แต่ใช้จะต้องเห่อเรื่อยไป เพราะถ้าเลือกกว่าจากนี้ คุณจะเห่อน้อยลง ก็แค่ทำความเข้าใจกับต้นสายปลายเหตุของความเห่อ เพื่อขจัดสาเหตุนั้นทิ้งเสีย

สาเหตุหลักของความเห่อได้แก่

๑) ความเหนื่อยอ่อนเปลี้ยเพลีย พุดง่ายๆ คือความล้าทางกายบีบให้ห่อเหี่ยว หมดกำลังที่จะตั้งสติรู้เห็นอะไรรอบตัว แต่ก็อาจยังไม่ว่างขนาดอยากหลับให้สิ้นเรื่องสิ้นราว จึงคาราคาซังอยู่กับอาการหลับก็ไม่ใช้ตื่นก็ไม่เชิง ครึ่งๆ กลางๆ อยู่

คนที่จำเป็นต้องทำงานหนักและไม่เป็นเวลาบ่อยๆ ร่างกายอ่อนแอลง ก็คงยากจะรักษาสติไว้ให้เข้มแข็ง ยิ่งถ้าเลิกงานแล้วหันมาทำเรื่องไร้สติ เช่น เหยียงเหตุร้ายการทีวีหรือคลิกเลือกเว็บไซต์ไปเรื่อยแบบไม่มีจุดหมายชัดเจน จิตใจก็จะยิ่งคลุกเคล้าเข้ากับคลื่นความคิดปั่นป่วน เป็นชนวนให้เกิดความเห่อขั้นหนักได้

การมีวินัยในการออกกำลังกายให้แข็งแรง ตลอดจนการกำหนดเวลาพักผ่อนให้ได้ความรู้สึกสดชื่นเต็มอิม และหลีกเลี่ยงกิจกรรมชวน

พุ่งชนวาทกรรม นับว่ามีส่วนช่วยแก้หม่อมได้อย่างตรงกับเหตุ ความซึ้งใจ และความไม่เต็มใจจะทำอะไรให้ดีขึ้น ก็คือการเลือกสนับสนุนให้ตัวเอง หม่อมหนักขึ้นเรื่อยๆ

๒) จิตไม่มีงานหรือไม่มีจุดหมาย คือไม่มีเรื่องน่าสนใจให้ กระตือรือร้นอยากรู้ อยากเห็น พูดง่ายๆคือความไร้ที่ติของจิตทำให้จิต ล่องลอยคล้ายวาวสายขาด เมื่อเคยชินที่จะปล่อยใจให้ลอยไปเรื่อยถึง จุดหนึ่ง ก็ยากแล้วที่จะดึงใจให้กลับมาตั้งอยู่กับปัจจุบันเฉพาะหน้า

งานบางประเภทเช่นที่มีลักษณะนั่งเฝ้าหรือยืนเฝ้านานๆ โดยไม่มี เหตุการณ์กระตุ้นความสนใจ เข้าข่ายก่อให้เกิดภาวะจิตไม่มีงาน โดยตรง นับว่าน่าเห็นใจ แต่ความจริงก็คือมนุษย์เราสามารถสร้างจุด สนใจขึ้นมาได้ง่ายๆเสมอ ไม่ว่าใครจะมีอาชีพการงานแบบไหน

ทางพุทธเราถือว่าในเมื่อพลาดมีชีวิตขึ้นมาแล้ว ก็ต้องรับผิดชอบ ด้วยการ ‘รู้’ และ ‘ดู’ ชีวิตตลอดไป การปล่อยให้ชีวิตคลาดสายตา หรือ หลุดลอยไปสู่โลกของความหม่อมไร้สติ นับเป็นความไม่รับผิดชอบที่มี โทษหนัก อย่างน้อยชีวิตก็จะไม่เป็นอย่างที่มันควรเป็น และพลาดหลาย โอกาสที่น่าเสียดาย อาจถึงขั้นกลายเป็นเหตุให้ตกต่ำอย่างคาดไม่ถึง

ยกตัวอย่างง่ายๆ พอหม่อมบ่ยกกำลังสติก็ถอย ระลึกถึงอะไรๆ ยากขึ้น สมรรถภาพทางความจำเสื่อมถอย กลายเป็นคนขี้หลงขี้ลืม ตั้งแต่นั้นยังไม่แก้

หนักกว่านั้น พอหม่อมมากสมาธิก็สั้น ตั้งใจทำอะไรได้ไม่นานก็ สะดุด ความรู้สึกอยากทำอะไรให้สำเร็จก็เลือนน้อย กลายเป็นคนขาด ความเชื่อมั่นและไร้ความมุ่งมั่น กระทั่งรู้สึกว่าคุณเองไม่สามารถทำอะไร สำเร็จได้สักอย่าง แม้เกิดฮึดนึกอยากทำอะไรได้ให้สำเร็จจริงจังสักที ก็จะไม่ ออกแนวต้นแรงปลายแผ่วเสมอ ไปไม่ถึงดวงดาวเสมอ

พอเห็นโทษของความหม่อม คุณก็พร้อมจะจัดการกับความหม่อม มากกว่าตอนไม่ตระหนักถึงโทษของมัน ฉะนั้นสรุปว่าการเห็นโทษของ ความหม่อม จะนำมาซึ่งความใส่ใจเฉพาะหน้า ซึ่งความใส่ใจนั่นเอง ที่จะ ขจัดภาวะ ‘จิตไม่มีงาน’ ไปเสียได้

คำถามที่เหลือคือเราจะ ‘ใส่ใจอะไร’ ในระยะยาว คำตอบที่ง่าย เหมือนกำปั้นทุบดินคือใส่ใจว่าคุณกำลังหม่อมหรือไม่หม่อมอยู่นั่นเอง เมื่อรู้ตัวว่ากำลังหม่อม คุณได้ชื่อว่าเห็นความหม่อม และทันทีที่เห็นความ หม่อม ความหม่อมจะหายไป แล้วถูกแทนด้วยสติชั่วขณะหนึ่ง

ปัญหาคือขณะหม่อมเต็มทีแปลว่าสติขาดหายอย่างสิ้นเชิง คุณจึง

ไม่มีสิทธิ์เห็นอะไรในขณะที่กำลังเหม่ออยู่ ต่อเมื่อนึกขึ้นได้ว่ากำลังอยู่ในอิริยาบถใด หายใจเข้าหรือหายใจออก หรือกำลังอยู่ไหน เห็นหรือได้ยินอะไรตรงหน้า นั่นเองสติจึงกลับมา แม้ไม่เต็มบริบูรณ์ แต่ขอเพียงครึ่งๆกลางๆของสติ ก็เพียงพอแล้วที่จะทราบได้ว่าเมื่อครู่เหม่อไปแล้ว

แม้คุณจะเห็นความเหม่อได้แวบเดียว แต่ชั่วขณะนั้นก็ได้ตระหนักว่าความเหม่อทำให้โลกหายไปทั้งใบ ไม่ว่ากาย ไม่ว่าความรู้สึก ไม่ว่าสีสัมผัสหรือสำเสียงรอบข้าง ต่อเมื่อมีอาการระลึกได้ว่ากายอยู่ตรงนี้ ใจอยู่ตรงนี้ สภาพแวดล้อมอยู่ตรงนี้ คุณจึงทราบว่าเพิ่งล่องพ้นจากเขตแดนของความไม่รู้ไม่เห็นออกมาได้หยกๆ

เห็นบ่อยเข้าคุณจะตระหนักว่าธรรมชาติของใจต้องลอยหายไปเป็นพักๆ และคุณจะรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นธรรมชาติอะไรอย่างหนึ่ง ที่ไม่เป็นตัวของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ควบคุมไม่ได้ว่าจะให้มาหรือไป ควบคุมไม่ได้ว่าจะให้ตั้งอยู่นานแค่ไหน ระหว่างวันจะต้องเข้าสู่ภาวะหยุดรู้ หยุดฉลาดถี่บ่อยเพียงใด คุณได้แต่ให้ปัจจัยของสติ คือพยายามระลึกบ่อยเท่าที่จะระลึกได้ว่าเหม่อหายไปแล้ว

พอทำๆไป จะเกิดชั่วขณะที่คุณระลึกได้ว่าเอาอีกแล้ว เหม่ออีกแล้ว คุณอาจพบ ‘อะไร’ อีกอย่างหนึ่งที่ไม่ให้ความรู้สึกว่าเป็นคุณ เพราะมีแต่ภาวะรู้หรือว่างจากรู้ นั้นแหละจิต นั้นแหละที่ถูกสำคัญว่าเป็น ‘ตัวคุณ’ มาตลอด แท้จริงมันไม่ใช่ตัวใครเลย มากที่สุดที่มันเป็นได้คือจิตที่รู้สติ และจิตที่เหม่อลอยเท่านั้น

ข้อสรุปว่าจิตเหม่อไม่ใช่คุณนั้นแหละ ประโยชน์สุดยอดของการเห็นความเหม่อ!

ความเหม่อเป็นสื่อนำรังเกียจ
แต่ก็นำเห็นให้ได้
เพราะเป็นทางเดียว
ที่จะไม่ต้องอยู่กับมัน

ความคิดไม่ดีตกค้าง

ถาม – มีความรู้สึกนึกคิดหลายอย่างที่ตกค้างอยู่ในใจ รู้ทั้งรู้ว่าเป็นความนึกคิดผิดๆ แต่ก็ตัดไม่ได้ เหมือนทำยังงี้ก็ล้างสิ่งสกปรกออกจากใจไม่หมด อย่างนี้ควรทำอย่างไรดีครับ?

ตอนที่พยายามจะเปลี่ยนความคิดแล้วมันไม่ยอมเปลี่ยนตามที่เราต้องการนี่แหละครับ เป็นโอกาสทองที่เราจะเห็นความจริงอันเป็นหนึ่ง ในแก่นความรู้ทางพุทธศาสนา นั่นคือ ความคิดไม่ใช่ของเรา ความคิดไม่ใช่สิ่งที่บังคับบัญชาได้ตามปรารถนา ความคิดเป็นเพียงสิ่งแปลกปลอมจรมารบกวนจิตใจชั่วคราว หรือสรุปย่อคือ **ความคิดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวเรา ไม่มีเราในความคิด**

เพราะฉะนั้น แทนการบังคับควบคุมหรือตั้งใจให้มันหายไปตามปรารถนา เราต้องเข้าใจกฎอนัตตา คือสร้างเหตุปัจจัยเพื่อให้ความคิดแปรไปในทางที่ดี และสำคัญคือคุณต้องทำเป็นขั้นเป็นตอน รวมทั้งให้เวลาอนัตตาเขาปรับเปลี่ยนสภาพกันบ้าง อย่าคาดหวังว่าทุกสิ่งจะรวบรัดรวดเร็วแบบเสกปุบได้ปั๊บ เพราะถ้าเสกได้ตั้งใจ ก็แปลว่าความคิดเป็นสมบัติของคุณ ความคิดเป็นอัตตาของคุณจริงดังอุปาทาน

เหตุปัจจัยที่จะเปลี่ยนความคิดด้านร้ายให้กลายเป็นด้านดี มีดังต่อไปนี้

๑) เมื่อความคิดผิดๆเกิดขึ้น ก็ให้ตระหนัก ให้ยอมรับว่ามันเกิดขึ้นอย่าปฏิเสธ อย่าหลอกตัวเองว่ามันไม่ได้เกิดขึ้น การยอมรับตามจริงจะทำให้สติเกิดเต็มตัว และมีกำลังมากพอจะเห็นตามจริงในขั้นต่อไป

๒) เมื่อยอมรับได้ เห็นตามจริงได้ ก็อย่าไปฝืน อย่าไปโทษตัวเอง อย่าด่าตัวเองให้เกิดความทรมานใจ เพราะการจมปลักอยู่กับความทรมานใจและความรู้สึกผิดไม่เลิกหรือนั่น แทนที่จะเป็นผลดี กลับตอกย้ำให้อกุศลจิตเติบโตขึ้น เอาแค่ยอมรับตามจริง ไม่ต้องด่าตัวเอง ไม่ต้องหาทางกำจัดหรือขบไล่ความคิดแย่ๆ คุณจะเห็นว่ามันเกิดเองก็ดับเองได้ และถึงแม้เกิดบ่อยดับบ่อยให้เห็นอย่างน่ารำคาญก็ตาม แต่ในที่สุดคุณจะรู้สึกว่ามันเป็นเมฆหมอกและเงาดำแปลกปลอมที่จรมมาแล้วจรไป ไม่ใช่หน้าที่ที่คุณจะต้องเสนอหน้าไปรับผิดชอบแต่อย่างใด

๓) ให้เฝ้าสังเกตว่าคุณมีใจยินดีไปกับความคิดร้ายๆบ้างหรือไม่ ตอนยินดีกับความคิดร้ายๆ คนเรามักยึดอยู่ในหน้า หรืออย่างน้อยก็เกิดความมั่นใจชั่ววอยอยู่ข้างใน อันนี้เป็นสิ่งที่ต้องสำรวจตรวจตรา หากพบว่าครั้งใดที่คิดร้ายๆแล้วเกิดความยินดี ก็ต้องเตือนตัวเองให้ทัน ว่านั่น

เป็นอกุศล นั่นเป็นโทษ นั่นจะเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ในภายหลัง แค่อคิดเหมือนเล่นๆก็ได้ แล้วจิตจะค่อยๆฉลาดขึ้นเองวันต่อวัน

๔) สืบเข้าไปถึงต้นเหตุ คิดว่าจะทำอย่างไรให้เปลี่ยนความคิดจาก อกุศลเป็นกุศลได้โดยไม่ต้องฝืนใจ ยกตัวอย่างเช่นที่เป็นกันมากใน สังคมเมือง คือการเกลียดชัง หรือความรู้สึกริษยากันในที่ทำงาน ขอให้ลองตั้งมุมมองใหม่ มองแง่ดีที่คู่กรณีเราเขาเป็นประโยชน์ต่อสังคม แต่ถ้าไม่มีแง่ดีให้มองเลย ก็อาจต้องทำใจไปอีกแบบหนึ่ง คือเห็นเขาเป็นแบบ ฝึกหัด หรือเห็นเขาเป็น ‘ตัวแกล้ง’ ให้จิตใจคุณตกต่ำ คุณกำลังเล่นเกม โหดๆเกมหนึ่งที่มีตัวแกล้งอยู่กลาดเกลื่อน พอพิจารณาได้อย่างนี้ ก็สุด แท้แต่ใจคุณเองล่ะ ที่จะยอมติดลบหรือเอาคะแนนเพิ่ม โดยมากเกม ชีวิตจะไม่มีเสมอตัว มีแต่ลบกับบวก ถ่าลบก็ลบมาก ถ่าบวกก็บวกมาก หากวันหนึ่งคุณสะสมแต้มได้มากถึงขีดหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดความอบอุ่นใจ มีความสุขอย่างใหญ่กับการมองแต่แง่ดี คุณจะรู้สึกเหมือนเล่นเกมมา จนได้โบนัส และโบนัสนั้นก็คือความสุขที่ซื้อหาจากไหนไม่ได้ จะดีแค่ไหนถ้าคนเราไม่ต้องเครียด ไม่ต้องคิดมาก และไม่ต้องทรมานใจกับ คัดรู้ในหัวคือความคิดร้ายของตนเอง?

การจัดการกับความตื่นเต้น

ถาม – ความตื่นเต้นจัดเป็น จิตประเภทไหน อย่างเช่นเวลารอจะ เข้าประชุมกับหัวหน้า ใจจะเต้นเร็วๆ หายใจไม่ทั่วท้อง จะทำให้ไม่เกิด ได้หรือไม่?

ถ้าว่าตามประเภทของจิตก็คือจิตฟุ้งซ่าน แต่เป็นฟุ้งซ่านอย่างแรง นะครับ ฟุ้งซ่านจับไม่ติดกระทั่งกายตอบสนองเป็นอาการต่างๆ เช่น หัวใจเต้นเป็นรัวกลอง หน้ามืดมองอะไรข้างหน้าไม่ถนัด หายใจตื่น ติดขัด เครียดเกร็งไปทั้งตัว ฯลฯ

วิธีง่ายๆที่จะแก้ความฟุ้งซ่านจัดก็คือหาเครื่องกระทบง่ายๆให้กาย เกิดความรู้สึกชัดๆถึง เพื่อเอาชนะความถี่ของคลื่นความฟุ้งจัด ลอง

อุบายนี้ดูก็แล้วกัน เอามือข้างที่ถนัดเกาะอกหลวมๆ ให้ปลายนิ้วกลาง
แตะตรงตำแหน่งกระดูกเหนือร่องอก แล้วกระดิกเคาะถี่ๆ โดยแขนและ
มือไม่เกร็ง นับให้ได้ ๒๐ ครั้งแล้วหยุดเพื่อลากลมหายใจลึกๆสบายๆที
หนึ่ง จากนั้นเคาะอีก ๒๐ ครั้งแล้วลากลมหายใจสบายๆอีก ทำสักสอง
สามรอบน่าจะรู้สึกสงบลงเป็นปกติ เพราะจิตไม่หลงไปตามพายุความ
ฟุ้ง แต่หันกลับมาอยู่กับผัสสะอันเป็นปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม อุบายแก้ตรงนี้เป็นกาณ์แก้ที่ปลายเหตุ หากเป็นผู้
อบรมสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นปกติก็จะไม่เครียด ไม่ฟุ้งซ่าน
ไม่ตื่นตื้นง่าย ๆ ครั้น ลมหายใจที่พวกเราปล่อยทิ้งปล่อยขว้างจนเป็น
นิสัยนี้แหละ เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจให้เป็นปกติได้ดีที่สุด

อยากสร้างความเป็นตัวของตัวเอง

ถาม – รู้สึกว่าไม่เป็นตัวของตัวเองนัก เหมือนจิตใจอ่อนแอ ต้องยึด
เหนี่ยวแพนเป็นที่พึ่งทางใจทุกวัน จนบางทีกลายเป็นภาระของเขา รู้ตัว
ว่าบางทีเป็นที่รำคาญ พอจะมีวิธีสร้างความเข้มแข็งและความเป็นตัว
ของตัวเองให้มากขึ้นกว่านี้ไหมคะ?

เหตุแห่งความอ่อนแอมีได้มากกว่าที่หลายคนคิด บ้างก็เพราะ
เรียวแรงน้อย บ้างก็เพราะมุ่งมั่นหาความสำเร็จแต่ล้มเหลวบ่อย บ้างก็
เพราะตั้งใจทำอะไรแล้วโลเลเปลี่ยนใจง่าย บ้างก็เพราะขาดความเชื่อ
มั่นว่าตนสามารถเข้าสังคมได้ บ้างก็เพราะชีวิตราบเรียบสุขสบายจน
เฉื่อยชา บ้างก็เพราะขี้เหงาและไม่รู้สึกว่าตัวเองจะอยู่รอดโดย
ปราศจากที่พึ่งทางกายหรือทางใจได้เลย

โดยธรรมชาติคนเราต้องการเพื่อนคุยที่ถูกอัธยาศัย ต้องการสัมผัส
ของความรักความอบอุ่น และต้องการการเติมเต็มสิ่งที่ขาดไปในเพศ
ตนด้วยสิ่งที่มีในเพศตรงข้าม การยังไม่มีสิ่งเหล่านั้นคือจุดเริ่มต้นของ
ความเหงา

เมื่อหายเหงาด้วยใครสักคนที่ถูกใจ ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนเพศเดียวกัน
หรือเป็นคนรักที่เป็นเพศตรงข้าม เขาอาจเป็นเสมือนยาเสพติด ที่คุณ

เคยชินกับความสุขจากการเสพ เมื่อไรไม่ได้เสพก็ย่อมเหมือนจะลงแดง เองง่ายๆ

พฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นกับคนถูกใจ จึงเป็นการโทร.คุยหรือนัดพบทุกวัน ถ้าอยู่บ้านเดียวกันเป็นเรื่องเป็นราวแล้วก็เบาแรงทั้งสองฝ่าย แต่หากยังอยู่คนละบ้าน ยังไม่พร้อมจะใช้ชีวิตร่วมกันจริงจัง อย่างนั้นต่างฝ่ายต่างก็ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางเป็นแน่ และจะยิ่งแย่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สะดวกกายหรือไม่สะดวกใจ แต่ถูกคาดหวังให้ต้องพบกันหรือคุยกันอย่างสม่ำเสมอ

การไม่ได้พบหรือไม่ได้คุยอย่างใจอยาก มักก่อให้เกิดคลื่นความไม่พอใจ ซึ่งอีกฝ่ายจะรู้สึกได้ และอัดอัดเหมือนคนถูกมัดมือมัดเท้าให้ต้องทนอยู่ในกรงซึ่งบางครั้งบางวันอาจไม่สมัครใจ

เมื่อคิดว่าคนรักเป็นยาเสพติด เรารู้ตัวว่าติดยาเกินขนาด เห็นโทษของการเสพติดที่มีผลเป็นทุกข์ทางใจของทั้งเราและเขา ก็อาจกระตุ้นให้คิดได้ว่าควรลดปริมาณการเสพยาลงเสียที หากไม่รู้ตัวว่าติด หากไม่เห็นโทษของการเสพติด คุณก็จะเดินหน้าเสพต่อไปเรื่อยๆโดยไม่ยับยั้งชั่งใจ และในที่สุดก็จะพบว่าความรักความอาลัยเป็นกรงขังจิตให้ติดอยู่กับทุกข์ ติดอยู่กับความกระวนกระวาย โดยมีความสุขวูบวาบเป็นเศษอาหารให้อิ่มแบบหลอกๆเพียงครู่

การเสพติดจนจิตหมกมุ่นนั้น ทำให้อ่อนแอ และตั้งข้อแม้กับตัวเองว่าจะมีชีวิตอยู่รอดได้ ก็ต้องโดยการช่วยเหลือของคนอื่น ฉะนั้นคุณก็ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหา จะหวังรอให้ใจเลิกยึดไปเองคงยาก

ทางลัดคงไม่มีอะไรเกินทำบุญ เพราะบุญให้ผลเป็นสุขทางใจ และความสุขทางใจย่อมเป็นกำลังเสริมเติมส่วนที่ขาดพร่องได้เสมอ ยิ่งหากรู้วิธีทำบุญในแบบที่จะก่อให้เกิดความเข้มแข็ง และรู้สึกขึ้นมาว่ามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนก็รอดได้ ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร คุณก็จะลดความทรมานทรมานลง อย่างน้อยก็มากพอจะอยู่คนเดียวสักวันโดยไม่ต้องรบกวนให้ใครโทร.หาหรือมาพบ

ก่อนอื่นขอบอกให้สบายใจว่าวิธีการที่จะแนะนำต่อไปนี้ ไม่ได้ทำให้คุณคิดอยากเลิกกับแฟน หรือเกิดความอยากทำบุญด้วยอุปเท่ห์วิธีเช่นนี้ตลอดไป ผลที่ได้จริงๆคือการลดความต้องการพึ่งพาสาเสพติดในตัวคนรัก ทำให้เป็นอิสระต่อกันมากขึ้น มีโอกาสพักหายใจหายคอ เป็นสุขอยู่กับตัวเองเสียบ้าง

ทางพุทธศาสนานั้น ถือว่าการทำบุญที่จะก่อให้เกิดพลังระดับสูง

และให้ผลเป็นความสุขทางใจได้ง่ายๆ ด้วยเวลาอันรวดเร็ว เห็นจะไม่มีอันใดง่ายกว่านำสิ่งของหรืออาหารไปถวายพระภิกษุถึงวัด หรืออย่างที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นการ ‘ทำสังฆทาน’ นั่นเอง สังฆทานมีผลใหญ่จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทำด้วยความสบายใจ และทำกับผู้มีสง่าราศี แบบพระให้นึกเลื่อมใสได้บ้าง

การทำสังฆทานครั้งนี้เรามุ่งมาที่ใจเป็นหลัก ไม่หวังผลพลอยได้อื่นใดทั้งสิ้น ขอแจกแจงเป็นข้อๆ ดังนี้

๑) คิดเอง คือคิดว่าจะนำของสำคัญในการดำรงชีพอันใดไปถวายไปถวายวัดไหน เมื่อใด ในขั้นนี้ดูเหมือนไม่น่าจะมีอะไรยุ่งยาก แต่ความจริงก็คือถ้าคุณไม่เคยตัดสินใจด้วยตัวเอง ก็จะเกิดข้อสงสัย เกิดความไม่มั่นใจ ตลอดจนมีอาการจุกจิกจ้องๆว่าจะทำดีหรือไม่ทำดี หากวาระแรกอยากทำแล้วตัดสินใจทำดีคนเดียวโดยไม่ปรึกษาใครให้ไขว่เขว ไม่ต้องฟังเสียงใครว่าเอาดีหรือไม่เอาดี คุณได้ชื่อว่าสร้างความดีด้วยตัวเอง ลำพังคนเดียวขึ้นมาสำเร็จแล้ว ชั่วเวลาแค่นี้ไม่กี่วินาที ถ้าคิดได้จริง ตั้งใจได้จริง ก็อาจกลายเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต หากสองสามวินาทีทองนั้นมาถึงก็อย่าช้า รีบฉวยมันไว้ทันที เพราะสองสามวินาทีทองนั้นอาจไม่กลับมาอีกเลยชั่วกาลนาน

๒) เตรียมของเอง คือใช้เงินของตนเอง ห้ามหยิบยืมใคร ของที่จะถวายเป็นสังฆทานนั้น ขอให้จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น สบู่ก้อนเดียวก็เป็นสังฆทานได้ ถ้าจิตคิดไว้ว่าจะถวายแต่สงฆ์ โดยไม่ต้องตั้งข้อจำกัดจำเพาะเจาะจงไว้ก่อนว่าจะถวายพระรูปใด เพราะฉะนั้นคุณน่าจะมีทุนทรัพย์พอ และสามารถซื้อหาได้อย่างสบายใจ ในขั้นนี้ตอนออกไปซื้อของเตรียมถวาย คุณอาจเริ่มรู้สึกสงสัยตัวเอง นึกอยากได้ใครสักคนมาช่วย โดยเฉพาะถ้าคิดซื้อหลายๆชิ้น และเคยชินกับการซื้อข้าวของร่วมกับคนอื่น ให้กำหนดจิตตั้งใจลงไปเลย ว่าจะซื้อของโดยไม่ต้องให้คนอื่นมาช่วย กับทั้งจะไม่ปล่อยให้เกิดความคิดสงสัยตัวเองอย่างเด็ดขาด ชั่วเวลาเดียวเดียวคุณน่าจะทำได้ไม่ยากอยู่แล้ว หากระวังไม่ให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอยากได้คนช่วยเตรียมของได้ตลอดรอดฝั่ง กระทั่งซื้อของเสร็จ คุณจะพบว่าใจตัวเองเงียบเชียบ และเริ่มเห็นความเข้มแข็งบางอย่างเกิดขึ้นในตัวเองแล้ว

๓) ไปเองคนเดียว คือถ้าไม่มีรถก็อย่าให้वानใครไปส่งทั้งสิ้น ขึ้นรถเมล์หรือนั่งแท็กซี่ไป เพราะนี่ไม่ใช่การทำบุญธรรมดา แต่เป็นการทำบุญเพื่อขอให้เกิดความเป็นตัวของตัวเอง ระหว่างเดินทางให้มีสติ

อย่าใจลอย อย่านึกน้อยใจ แล้วก็อย่าให้มีเรื่องรบกวนจิตใจใดๆ ในขั้นนี้ คุณจะเริ่มรู้สึกว่าการเดินทางไปทำบุญคนเดียวเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่มีความหมาย มีความตั้งใจอย่างหนึ่งเกิดขึ้น มีกรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้น แล้วก็มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงในบัดนั้น ให้มองว่าการเดินทางไปทำดีตามลำพังเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวหรือน่าหดหู่เศร้าสร้อยแต่อย่างใด ชั่วเวลาไม่กี่สิบนาทีทำไมจะตั้งใจเลิกคิดหุยมหิมนิไม่ได้ คือไม่ใช่ให้เข้าฌานเลิกคิดอะไรหมดนะครับ แต่ถ้ารู้สึกตัวว่าคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความเหงา ความหดหู่ ความน้อยเนื้อต่ำใจ หรือความโมโหโกรธาใดๆ จงรีบหยุดและเปลี่ยนเรื่องคิดไปในทางมงคลทันที

๔) ทำเองคนเดียว คืออย่าตั้งความหวังว่าใครที่วัดจะเข้ามาช่วยยกของ ให้นึกถึงการใช้แรง ใช้กำลังของตนเองในการทำบุญครั้งนั้น ในขั้นนี้ คุณจะรู้สึกชัดว่าตัวเองเป็นคนแข็งแรง ตั้งความคิดให้แน่วแน่ว่าจะรักษาจิตไว้ให้พึงพาตนเอง ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่อยากได้รับความช่วยเหลือจากใคร (แต่ถ้ามีเด็กวัดหรือใครเขาอยากเข้ามาช่วยเองก็ให้ช่วยไปนะครับ อย่าไปตะเพิดไล่ปฏิเสธน้ำใจเขาละ) คงไม่เหลือบ่ากว่าแรงกับแค่ครึ่งชั่วโมงที่อยู่ในวัด ที่คุณจะอยู่กับความตั้งใจทำอะไรดีๆ ด้วยตนเองตามลำพังสักครั้ง โดยไม่เห็นว่าคุณตัวอ่อนาสงสารกับการไม่มีใครเคียงข้าง

๕) อธิษฐานคนเดียว คือหลังจากถวายสังฆทานเสร็จแล้ว ให้หันไปทางพระประธานหรือพระพุทธรูป นั่งพนมมือตัวตรง ถ่าบรยากาศเอื้อให้พูดต่างๆ ก็เปล่งวาจาชัดถ้อยชัดคำไปเลยว่า ครึ่งนี้เรามาทำบุญได้ด้วยตัวเองโดยไม่พึ่งใคร ก็ขอให้ใจเป็นสุขได้กับตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยใครอื่นเถิด ถึงตรงนี้ คุณจะรู้สึกสงบและเป็นตัวของตัวเองได้อย่างประหลาด ตัวคุณใหญ่กว่าความเหงา และเอาชนะความเหงาได้ง่ายๆ แค่นี้เอง

การทำครั้งเดียวอาจให้ผลเป็นความรู้สึกมั่นคงแค่ระยะสั้น ถ้าให้ตีความซ้ำอย่างนี้สัก ๓ ครั้งภายในหนึ่งอาทิตย์ เพื่อให้เกิดการสำทับบุญจนแน่นหนาพอ ไม่จำเป็นต้องไปที่วัดเดียวกัน และไม่จำเป็นต้องทำสังฆทานเท่านั้น ลองไปตามสถานสังคมสงเคราะห์ต่างๆ ที่เขาเปิดรับบริจาคข้าวของให้แก่ผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้รู้สึกว่าได้ทำบุญครบวงจร ก็จะเกิดความเบาสบายและเบิกบานยิ่งขึ้น

ภายในอาทิตย์เดียวถ้าทำบุญด้วยตัวเอง ๓ ครั้ง คุณจะพบว่าอาการคิดมาก อาการอยากพึ่งพาคนอื่นจะลดลงแบบฮวบฮาบ ที่สำคัญ

คุณอาจพบว่าตัวเองกลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้คนอื่นอยากมาพึ่งพา ไปเสียแทน

ถ้าการณัฟลิกกลับตาลปัตรอย่างนี้ก็อย่าสงสัยเลย เรื่องของเรื่อง นะครับ คนเราชอบอยู่ใกล้ผู้ที่เข้มแข็ง เพื่อดูดซับความอบอุ่น และรับ แรงบันดาลใจมาสู่ตน แต่จะไม่ชอบอยู่ใกล้ผู้ที่อ่อนแอ เพราะคุณจะรู้สึก เหมือนเสียพลังงาน และอาจรับกระแสความเกียจคร้านมาเข้าตัวไป ด้วย

ผลพลอยได้จากการทำบุญให้มีกำลังใจเด็ดเดี่ยวนี้ จะช่วยให้คุณ ลดอาการเหนื่อยชาในการทำงานทางโลกได้ด้วย โดยเฉพาะที่เป็นงาน หนัก งานยาก เหมือนต้องขอความช่วยเหลือจากคนนั้นคนนี้ ใจคุณจะ คิดไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่าแค่นี้เอง ทำคนเดียวก็ได้ และในที่สุดก็ทำ ได้จริงๆ เรียกความเชื่อมั่นมาให้ตัวเอง

จริงๆ อานิสงส์ของการใช้อุปเท่ห์วิธีทำบุญแบบนี้ยังมีอีกมาก เช่น คุณจะเป็นผู้ทำกิจใหญ่สำเร็จได้ด้วยตนเองเป็นหลัก ปราศรณอะไรจะมี แรงหนุนให้ถึงจุดหมายปลายทางด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง แต่เอา เฉพาะกรณีที่กำลังเป็นประเด็นปัญหาของคุณ การทำบุญแบบนี้ จะช่วย ให้เห็นว่าความรัก ความดีพันใกล้ชิด เป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งของ ชีวิต ไม่ใช่ไม่มีแล้วจะเอาชีวิตรอดไม่ไหว ไม่ว่าคนรักของคุณจะเป็น อดีตหรือปัจจุบัน เขาจะไม่มีอิทธิพลทางใจกับคุณมากมายเกินจำเป็น ดังเคยแน่อน

หมายเหตุสำคัญทั้งท้ายไว้ด้วย การทำบุญร่วมกันเป็นลัษนำ สนับสนุน และควรให้มีบ่อยๆ เพราะจะช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพทุกรูป แบบให้เป็นไปในทางดี ทั้งวันนี้และวันหน้า คำตอบสำหรับคำถามนี้เป็น แบบเฉพาะเจาะจง แก่ปัญหาความอ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองและมี ภาวะพึ่งพาสูงเท่านั้นนะครับ

แอบรักแฟนเพื่อน

ถาม – กำลังรู้สึกแย่มากๆ ครับ แอบรักแฟนเพื่อน สาบานได้ว่าตอน เจอกันไม่คิดอะไรเลย ไม่เคยนึกถึง ไม่เคยรู้สึกผูกพัน แต่อยู่ดีๆ ก็ฝืนถึง

ขึ้นมาเฉยๆ ผืนทั้งคืน กลางดึกตื่นขึ้นมาแล้วหลับใหม่ก็ผืนต่อ ในผืน เป็นจริงเป็นจังมาก คล้ายเธอมีใจออกห่างจากแฟนแล้ว และหันมา สนใจผม ความใกล้ชิดในผืนเป็นความรู้สึกอ่อนหวานอย่างบอกไม่ถูก ตัวจริงของเธอกับในผืนน่าหลงใหลพอๆกันเลย พอตื่นแล้วรู้ว่าแค่ผืนไป ไม่ใช่เรื่องจริงนี่แทบคลั่งตาย เหมือนโดนอะไรบีบรัดหัวใจอย่างไม่เคย เป็นมาก่อน คำถามคือผมต้องกลายมาเป็นคนคิดไม่ซื่อกับเพื่อนเพียง เพราะผืนแค่คืนเดียวอย่างนี้ มันแปลว่ามีกรรมเก่ามากระตุ่นหรือบังคับ ให้ต้องทำผิดหรือเปล่าครับ? และที่สงสัยมากๆคือถ้าเธอเลิกกับแฟน แล้วมาหาผมจริงๆ จะมีใครผิดศีลข้อกาเมสุมิจนจารไหม? อยากลอง ถามเธอดูเหมือนกันว่าเธอผืนเหมือนผมหรือคล้ายผมบ้างไหม ถ้าหาก เธอตอบว่าผืนเหมือนกัน นี่จะแปลว่าเป็นบุพเพสันนิวาสบันดาลให้เจอกันในผืนหรือเปล่า?

ผมเข้าใจดีครับ ว่าตราบไต่ยังมีความยึดมั่นถือมั่น ตราบนั้นคนเรา โดนยั่วให้หลงติดกับท่าไหนก็ได้ วิธีไหนก็ได้ จะเป็นรูปที่เห็นด้วยตา ภาพที่เห็นในผืน หรือนิมิตที่เห็นในสมาธิก็ตาม คุณไม่ได้ตั้งใจจะหลง แต่เกิดภาพเสียงบังคับให้หลง อันนี้ไม่เป็นไร ช่างมัน แต่ขอให้ทำใจว่า เมื่อเริ่มต้นด้วยความผืน ก็จงจบลงอย่างผืนเถิด อย่าปล่อยให้เลยเถิด เป็นเรื่องจริงอันไม่ชอบไม่ควรเลย

ขอให้คิดเสียว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถเสพสุขผ่านผืน เป็นสุขแล้วก็พอแล้ว อย่าให้สุขนั้นผันตัวเป็นทุกข์ต่อ โดยการเสี่ยงทำ เรื่องบาปใจ ที่ไม่รู้ว่าจะออกหัวหรือออกก้อยในอนาคต

ที่คุณกล่าวมา มีคำสำคัญคำหนึ่ง คือ ‘ตัวจริงของเธอกับในผืนน่า หลงใหลพอๆกัน’ นี่สะท้อนให้เห็นว่าในส่วนลึกคุณแอบสนใจ หรือแอบ หลงใหลเธออยู่ แต่ขณะลืมหูลืมตาตื่นถูกสำนักผิดชอบชั่วดีกัดทับหรือ ปกปิดตัวเองจากความรู้สึกทำนองนี้ไว้ แล้วมาเปิดเผยเอาโล่งโจ้งใน ความผืน ในความผืนของคนเราเหลือแต่ความรู้สึกที่แท้จริง เป็นจิ ตติบๆที่มีกำลังอ่อน ไม่มีมานมโนธรรมอันใดมาห้ามปราม ภาพและ เสียงทั้งหลายจึงล้วนเป็นสิ่งที่จิตแฉตัวเองหมดเปลือก

ที่คุณรู้สึกเหมือนถูกร้อยรัด วาบหวามสุดจะบรรยาย อันนั้นแหละ เป็น ‘ของจริง’ ขึ้นเดียวท่ามกลางภาพเสียงลวงใจ ความรู้สึกแสนวิเศษ ที่เกิดขึ้นจริงย่อมติดตามมาหลอกหลอนคุณในยามตื่นด้วยเป็นธรรมดา เพราะคนเราสามารถจดจำความรู้สึกสุขได้ ไม่ว่าสุขนั้นจะเกิดจาก

ประสบการณ์เข้าสู่ตาขณะตื่น หรือเกิดจากภาพฝันกระทบใจยามหลับ

มองจากมุมของกรรมวิบากแล้ว คุณกำลังอยู่ในเกมที่มีเหยื่อล่อมา ยั่วให้ทำผิด เหยื่อล่อนั้นมาในรูปของความสุขอาบมนต์ขลังล้าลึก คุณถูกบีบให้รู้สึกเหมือนทนไม่ได้ และอยากเข้าข้างตัวเองว่านี่คือคู่แข่งที่ติดตามกันมาจากอดีตชาติ ลองตรองในขณะตื่นเต็มตาลึกห้านาที แล้วคุณจะตาสว่าง ว่าถ้าบุญที่ทำร่วมกับเขามาดีจริง ก็คงชักนำคุณไปเจอ เขาก่อนเขาจะเป็นของเพื่อนคุณ บุญเก่าคงไม่แกล้งเอาเครื่องขวางกัน มากันทำให้ประดักประเดิดเช่นนี้แน่

ที่ตื่นขึ้นมาแล้วหลับใหม่ยังฝันต่อ ก็ไม่ใช่เรื่องลึกลับน่าตื่นเต้น ประหลาดใจอะไรเลย เพราะธรรมชาติของจิตนั้นเป็นสิ่งถูกดึงดูดให้ติดอยู่กับภาวะหรือภาพอันน่าชอบใจได้ง่าย ไม่ต่างจากซีเหล็กโดนแม่เหล็ก ดึงดูดด้วยสนามพลังขนาดใหญ่ ขอเพียงมีความตั้งใจรุนแรง มีความ ยึดมั่นถือนั่นทะยานอยากมากพอ คุณหลับลงไปก็ครั้ง จิตก็วิ่งเข้าไปหา ภาพที่ชอบได้রাไป

ที่รู้สึกชัดเจนเป็นจริงเป็นจัง ก็เพราะจิตถูกดึงดูดด้วยอารมณ์น่า ชอบใจ ให้จดจ่อตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์แบบนั้น ความชัดเจนเป็นจริงเป็น จังหาใช่เครื่องยืนยันใดๆ ว่าบุคคลในฝันคือเนื้อคู่ ความคมชัดสมจริง ของนิมิตฝันเกิดขึ้นกับจิตที่มีกำลัง สามารถก้าวลงสู่ความหลับได้ลึกจน ตัดความเกี่ยวพันกับประสาทกาย แต่ก็ดิ่งลงไม่ถึงพื้นยืนสุดท้ายที่จะ หลับสนิท เจียบนิ่งไร้การรู้เห็นใดๆ

ที่คุณรู้สึกทรมาน ก็เป็นหลักฐานยืนยันว่าความสัมพันธ์นี้ไม่เหมาะสม ไม่สม ไม่กลมกลืนกับความเป็นจริง หากยอมตัวเป็นคนอ่อนแอ คุณจะ พบว่าความทรมานใจเป็นเครื่องเร่งรื้อให้หาทางออกแบบผิดๆ เสมอ แต่ขณะเดียวกันความทรมานใจก็อาจเป็นของดี เพราะสะท้อนให้เห็นว่า คุณไม่มั่งง่าย คนมั่งง่ายจะเฉยชา ไม่สนใจว่าเขาจะมีหรือไม่มีเจ้าของ แต่อย่างใด คิดแค่ว่าจะหน้าด้านแย่งซะอย่าง

ที่กล่าวว่าตอนลืมนตาตื่นไม่คิดอะไร น่าแปลกใจที่เพิ่งมาฝัน และเป็น ฝันทั้งคืน อันนี้พูดได้สองแบบ ถ้าเอาแบบเข้าข้างก็คือในระหว่างวัน ฝ่ายหญิงเขาคิดถึงคุณอย่างแรง แน่แน่น ต่อเนื่อง เมื่อสั่งสมเป็นคลื่น พลังเข้มข้นมากพอ ก็พุ่งเข้ามาปะทะจิตคุณได้จังๆ โดยเฉพาะในขณะ ที่หลับลึกพอ ทั้งนี้ถ้าจิตของคุณไม่มีสื่อ คือใจไม่ตรงกับเขาอยู่บ้าง ก็จะ เห็นตัวเองในฝันบ้ายเบี่ยง หลบเลี่ยงหลีกเลี่ยงนี้ ไม่ใช่พลอยร่วมยินดี

เหมือนที่ผ่านมา

และถ้ากล่าวอย่างไม่เข้าข้างเพื่อให้เป็นกลางๆบ้าง จุดเริ่มต้นอาจมาจากคุณเอง คือมีคลื่นความรู้สึกถวิลถึงเธออยู่ในส่วนลึก อาจเก็บกดหรือเร้นซ่อนมานาน พอสบช่องเข้าล็อกขึ้นมา ก็แปรเป็นภาพเสียงในฝันเป็นตุเป็นตะ ยิ่งถ้าตื่นขึ้นมาคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานามากเท่าไร ใจก็จะยิ่งอยากเข้าข้างตัวเองมากขึ้นเท่านั้น ทั้งที่ฝ่ายหญิงเขาไม่ได้รู้เรื่องราวอะไรด้วยเลย

ถ้าเธอเลิกกับแฟนจริง อันนั้นคงไม่เป็นไรสักเท่าไรหรอก แต่ขอให้นึกว่าไม่ใช่เริ่มมาจากการชักชวนของคุณก็แล้วกัน เช่นไปถามเขาดีๆว่า เธอฝันอย่างฉันทหรือเปล่า พอเขาถามว่าฝันอะไรก็ค่อยๆ แพลมนิดแพลมหน่อย ใช้น้ำใช้กันเยอะครับ จริงบ้างไม่จริงบ้าง แต่ที่จริงแน่ๆก็คือตอนตกลงใจถามให้รู้เรื่อง ก็ได้ชื่อว่ามีรูปมือที่สามปรากฏรอยจางๆบนหน้าผากคุณเรียบร้อยแล้ว

คิดให้ขาด ปลงให้ตก เพื่อหักห้ามใจโดยไม่ต้องฝันมาก วัดแค่ความรู้สึกผมก็ว่าน่าประดักประเดิดพออยู่แล้ว กับการเอาแฟนเก่าของเพื่อนมาเป็นแฟนใหม่ของตัว นี่ถึงขนาดว่าคุณเองคือต้นเหตุการเลิกร้างของเขา ผมว่าชวนพะอืดพะอมน่าดูเลย

ถ้าชายทั้งหลายปฏิบัติกับหญิงมีเจ้าของได้ดุดะเดิดเดียวกับที่พวกเธอเป็นความฝัน ฝันผ่านไปก็ตระหนักรู้ว่าแค่ฝันผ่านไป ไม่อาลัยอาวรณ์กรรมช้อกาเมสุมิจจาจารก็จะไม่ผิดเป็นดอกเห็ดอย่างทุกวันนี้ แต่เพราะฝันนิดฝันหน่อยแล้วทีกทักว่าใช่ ตื่นขึ้นมาจะเอาจริงเอาจัง นั้นแหละหายนะทางเพศถึงระบดไปทั่วเมืองใจครับ

กลัวอนาคต แต่ไม่เสียตายปัจจุบัน

วันนี้คนบางคนไม่มีความสุขเลย
เพราะมัวห่วงพะวงไปข้างหน้า
กลัวว่าจะเรียนไม่จบ

กลัวว่าจะไม่มีงานดีๆทำ
กลัวว่าอาจไม่มีใครให้โอกาส
กลัวว่าอาจไม่เก่งกาจเท่าเก่า
กลัวว่าจะไม่มีกิน
กลัวว่าจะไม่มีคู่ครองดีๆ
กลัวว่าจะถูกลูกหลานทอดทิ้ง
จินตนาการเกี่ยวกับอนาคตได้เท่าไร
ก็หวาดกลัวได้เท่านั้น
เขาอุทิศชีวิตส่วนหนึ่ง
ให้กับจินตนาการและความหวาดกลัว
ไม่ต่างกับมันเกิดขึ้นแล้วจริงๆ
แม้ว่ามันอาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ตาม

คนคนนั้นไม่เสียดายวันนี้เลยสักนิด
วันนี้ที่เขาลืมตาได้
วันนี้ที่เขาอ้าปากได้
วันนี้ที่เขาคิดอ่านได้
วันนี้ที่เขาขยับมือหยิบฉวยได้
วันนี้ที่เขาก้าวเท้าไปข้างหน้าได้
วันนี้ที่เขาหมุนคอมองรอบด้านได้
เขาเอาแต่ปล่อยให้ความกลัว
ลิดรอนความสามารถทั้งหมดที่มีอยู่

ให้เหลือเพียงความเป็นไปได้ที่จะทำ
แต่ไม่ทำ
ทั้งหมดที่เขาทำ
จึงเป็นการทอดทิ้งวันนี้อย่างไม่เลิกลาย

วันนี้คือรากของวันพรุ่งนี้
คนที่ไม่คิดถึงวันนี้
ก็คือคนไม่มีอนาคต
แล้วจะไม่กลัวอนาคตอย่างไรได้!

รบกับความโกรธ อย่างรบกับตัวเอง

มีคนจำนวนไม่น้อยที่เริ่มโหดร้าย รู้ตัวว่าเป็นข้าทาสรับใช้ความ
โกรธมาเสียนาน เห็นโทษและเริ่มเหนื่อยหน่ายเต็มทนกับการเป็นข้า
ของมัน เพราะหลายครั้งโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงเป็นวงจรเป็นเวร ก็ไม่เห็น
ได้อะไรขึ้นมา คนถูกโกรธยังสบายดี แต่ตัวเองต้องตื่นเร้าตลอดวัน
ตลอดคืน ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง แม้กระทั่งยามนอนที่ควรเป็นช่วงผ่อนคลาย
สบายที่สุดของชีวิต ก็ยังต้องอดสำหรับรู้สึกเหมือนไถ่อย่างบนตะแกรงจน
ได้

ตามธรรมชาติธรรมดาของจิตนั้น ความโกรธมีโทษทุกระดับ
สถานเบาคือเผาใจให้เป็นทุกข์ สถานกลางอาจผลักดันให้สังหารผู้อื่น
สถานหนักก็ถึงขั้นฆ่าได้ไม่เว้นแม้แต่ตนเอง!

เผาใจตัวเองก่อน พอมอดไหม้ทั้งดวงจนทนไม่ไหว จึงทำลายกาย
ตัวเองตาม...

พระพุทธเจ้าตรัสว่าบุคคลที่ยังมักโกรธอยู่ ไม่ควรคู่กับการได้เป็นพระอรหันต์ นั้นหมายความว่าแม้ใครอ้างว่าตนเองเข้าใจธรรมะถ่องแท้แล้ว และกำลังคร่ำเคร่งบำเพ็ญเพียรภาวนาปฏิบัติธรรมอยู่ แต่หากเป็นผู้หูดหงิดง่าย คลายโทสะยาก ผูกใจเจ็บได้แม้ด้วยเรื่องน่าขัดเคืองเพียงเล็กน้อย ก็ให้พยากรณ์ตนเองได้เลย ว่ายังห่างไกลจากเป้าหมายสูงสุด ไม่มีสิทธิ์เลื่อนขั้นเป็นพระอรหันต์ผู้นิรทุกข์องค์หนึ่งในโลกอย่างแน่นอน

ผู้หวังความโกรธไว้ ได้ชื่อว่าหวังทุกข์ไว้ ผู้ยินยอมเปล่งคำพูดและลงมือกระทำการเพื่อรับใช้ความโกรธ ย่อมได้ชื่อว่ายังก้าวเป็นบ่าวไพร่ของโทสะ ยากจะเอาชนะเพื่อเลื่อนขั้นขึ้นเป็นนายของกิเลส ไม่อาจล้มรสความเยือกเย็นอันเป็นอมตะตามพระผู้สิ้นโกรธได้

ปัญหาคือแม้คนเราจะเล็งเห็นโทษของความโกรธ แต่ก็ยังไม่เห็นประโยชน์ว่าจะเลิกโกรธไปทำไม ในเมื่อโลกนี้ยังเต็มไปด้วยเรื่องน่าโกรธ และนำไปแสดงความโกรธอยู่ชั่วนาตาปี

น่าเศร้าใจกว่านั้นคือแม้บางคนตั้งใจเด็ดเดี่ยวแน่วแน่แล้วว่า จะเอาชนะความโกรธให้จงได้ แต่ก็ทำไม่สำเร็จเสียที แม้ผ่านไปหลายปีก็ไม่มีความคืบหน้า รวากับว่าตัวเองกระจอกเกินกว่าจะขึ้นไปเสนอหน้าแข่งกับความโกรธ

คุณอาจคิดว่าศัตรูเช่นความโกรธนั้นเก่งกาจเกินต้านจริงๆ แต่จำไว้เถิดว่าศัตรูไม่ว่าหน้าไหนก็แพ้ได้หมด ขอแค่รู้วิธีรับให้ถูกฝาถูกตัว ก็แม้แต่ธรรมชาติที่บันดาลการเกิดและการตาย มนุษย์ผู้เป็นมหาบุรุษยังยิ่งใหญ่พอจะประกาศเอาชนะมาแล้ว และก่อตั้งศาสนาเพื่อล้มล้างความทุกข์แห่งการเกิดตายได้สำเร็จแล้ว สำหาอะไรกับการเอาชนะเพลิงทุกข์แห่งความโกรธ ที่ถือว่าเป็นแค่ลูกสมุนของความเกิดความตายเล่า?

ที่คนเราตั้งใจรบกับอะไรแล้วไม่ชนะนั้นมีอยู่เหตุผลเดียว คือรบผิด!

เมื่อตั้งใจจะรบกับความโกรธ แทนที่จะเห็นตัวความโกรธและเข้ารบกับมัน หลายคนกลับหลงผิด หันมารบกับตัวเองแทน!

ทันทีที่คุณตั้งใจว่า ‘ฉันจะต้องไม่โกรธ’ นั้นแหละเท่ากับถูกหลอกให้เชื่อว่าตัวคุณเป็นความโกรธ ความโกรธเป็นตัวคุณแล้ว พอรูปอันน่าขัดเคืองกระทบตา เสียงอันน่ารำคาญกระทบหู แล้วจิตติดไฟโกรธ ลุกฮือถึงขั้นนืดยอดหลุด สำแดงกิริยาปึงปึงออกไป ก็ต้องมานั่งเสียอก

เสียใจ โกรธตัวเอง หรือกระทั่งซ้ำเติมตัวเอง คำที่ ‘ตัวคุณ’ เป็นฝ่ายแพ้ โดนชนะน็อก ไม่แน่ว่าจะได้รับการยกย่องว่า ‘ตัวคุณ’ เป็นนักปฏิบัติ ธรรมมือพระกาฬที่กิเลสทุกเหล่ายอมสยบให้

บางคนอาจเปรียบเทียบความโกรธคล้ายโรคบางชนิด ที่หายหน้าหายตาไปนานแรมปีราวกับสิ้นโรคสิ้นภัยเด็ดขาดแล้ว แต่วันดีคืนดีก็อาจโผล่กลับมาใหม่ ทำความเข้าใจให้อย่างแสนสาหัส เพราะเท่ากับ ‘ตัวคุณ’ ยังต้องเหนื่อยให้ยาหรือหาทางเอาชนะโรคเดิม ชนิดไม่มีวันจบวันสิ้น

ทางที่ถูกต้องทำความเข้าใจไว้ให้ดีๆตั้งแต่แรกว่า ความโกรธ ความขัดเคือง หรือความเกลียดความกลัวทั้งปวงนั้น หาใช่ตัวเราไม่

โทสะเป็นเพียงความกระเพื่อมไหวของจิต มิใช่ตัวจิตเอง เปรียบเหมือนคลื่นไม่ใช่ น้ำ เป็นแค่อาการกระเพื่อมไหวของน้ำเท่านั้น

เมื่อมองเห็นความจริงเช่นนี้แล้ว ก็ถึงขั้นของการ ‘เข้าสนามรบ’ เพื่อเผชิญหน้ากับศัตรูให้ถูกตัว คือลงมือกำหนดสติให้เท่าทันขณะแห่งความโกรธกันจริงๆ ยุทธวิธีที่จะเอาชนะได้อย่างเป็นขั้นเป็นตอนคือ

๑) อย่าตั้งใจว่า ‘จะไม่โกรธ’ เพราะการพูดหรือการแสดงกิริยาใดๆในทันทีที่โกรธ ย่อมเป็นไปเพื่อโหมไฟโกรธให้แรงขึ้นเสมอ วิธีที่ถูกต้องคือให้ยอมรับตามจริงว่าโกรธไปแล้ว ไม่ใช่ไม่โกรธ แต่ขณะเดียวกันก็ตั้งใจว่ายามโกรธจะไม่พูด และไม่แสดงอาการเพื่อส่งเสริมความใดๆเลย เว้นแต่จะแน่ใจว่าจะขยับเขยื้อนเคลื่อนที่ให้หลุดจากสภาพขึ้นเกร็งเคร่งเครียดเสีย เช่นเปลี่ยนจากยืนจ้องถ่มถึงทิ้งเป็นนั่งลง ผ่อนคลายสีหน้าแทน

๒) อย่าคิดว่า ‘เราจะเก็บความโกรธไว้ในใจ’ เพราะการกักความโกรธจะทำให้เก็บกดและรู้สึกอึดอัด เป็นไปเพื่อความเครียดและรอนาที่ระเบิดแบบเดียวกับลูกโป่งแตก วิธีที่ถูกต้องคือให้ตั้งใจว่าจะดูระดับความโกรธในใจ ว่ามากเองน้อยเองได้ไหม ตลอดจนกระทั่งหายไปเองได้แบบเดียวกับไฟหมดเชื้อหรือไม่ ขอให้คิดว่าแม้แต่ไฟป่าที่ลุกลามกินอาณาบริเวณไพศาล พอป่าหมดเชื้อ ไฟก็มอดลงวันยังค่ำ

กล่าวโดยสรุปคือการรบกับความโกรธที่ดีที่สุด คือการไม่คาดหวังเอากับตัวเองว่าจะไม่โกรธ และเมื่อโกรธแล้วก็ให้ยอมรับตามจริง เมื่อยอมรับตามจริงก็ย่อมเห็นความจริงอันไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

คุณอาจพบข้อติดขัดในระยะยาว คือวันนี้เข้าใจและรู้วิธีดูความโกรธ แต่อีกหลายวันอาจลืมแล้วพลุ่งพล่าน เต็มแรงเต๋นกาไปตามไฟ

พิโรธโกรธกริ้วที่ลนเฝ้า จนเหมือนทั้งชีวิตคงต้องแพ้ความโกรธหมดรูปไปเรื่อย หากเป็นเช่นนั้นก็อย่าเพิ่งท้อใจ เพราะพวกเราเป็นเข้ารับใช้ความโกรธมาแต่เกิด อย่างไรก็ตามก็ต้องเกรงใจมัน อย่ากรับใช้มันอยู่เสมอ แต่ใช้ว่าจะต้องยอมจำนนตลอดไป

ขอเพียงทบทวนบ่อยๆ ตั้งป้อมเป็นฝ่ายรู้ฝ่ายดู ไม่ช่วยโหม ไม่ฝืนต้าน เมื่อผ่านไปนานวันนานเดือนเข้า ก็จะได้เห็นความก้าวหน้าอย่างเป็นไปเองทีละน้อย นั่นคือคุณเรียนรู้ที่จะตั้งจิตไว้อีกแบบ ใช้ชีวิตอีกแบบ เลิกยึดมั่นถือมั่นว่าคุณต้องดี คุณจะเอาดี แต่เปลี่ยนเป็นรับสภาพตามจริงว่า จิตไม่จำเป็นต้องดี จิตไม่ได้มีไว้เพื่อเอาดี จิตเป็นเพียงธรรมชาติที่ถูกกระทบได้ เกิดความกระเพื่อมไหวได้ แล้วกลับสงบลงได้เอง

ขอเพียงไม่เอา ‘ตัวคุณ’ เป็นที่ตั้งของการรบ วันหนึ่งการรบจะสิ้นสุด โดยไม่มีใครแพ้ ไม่มีใครชนะ มีแต่สภาพทุกข์คลี่คลายไปสู่ความดับสนิท เย็นสนิท เป็นบรมสุขเหนือภาวะเร้าร้อนใดๆ

โกรธอย่างไร
ดีกว่าหายโกรธอย่างไร

หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง

ถาม – หงุดหงิดมากเวลาเห็นแฟนชอบมองผู้หญิง รู้สึกว่าเจ้าชู้กันทั้งนั้น อย่างนี้เกี่ยวหรือไม่เกี่ยวกับกรรมของเราคะ? มีแฟนกี่คนๆ เหมือนกันแบบนี้หมดเลย

นิยามของชายเจ้าชู้ นั่นคือจะประมาณจีบไม่เลือก มีแฟนแล้วก็จีบหญิงอื่นอีก หรือหนักกว่านั้นคือหลอกมีสัมพันธ์ลึกซึ้งกับใครต่อใครทั่วมั่วแหลก ไม่ใช่แค่ชอบเหล่สาวก็เรียกว่าเจ้าชู้แล้ว เพราะการชอบมองผู้หญิงนี้เป็นนิสัยของผู้ชายนะครับ เป็นเรื่องปกติ

พูดกันตรงไปตรงมา ผู้ชายที่ไม่ชอบมองผู้หญิงนี้ แทนที่จะน่าดีใจ คุณอาจต้องหวังเบื้องหลังของการไม่ชอบมองของเขาเสียมากกว่า

เปล่านะครับ ผมไม่ได้สนับสนุน หรือชี้ช่องให้คุณผู้ชายทั้งหลาย เห็นการเหล่สาวเป็นเรื่องน่าสนับสนุน แต่เรากำลังพูดถึงความจริงที่ปรากฏอยู่ทั่วไป และเท่าที่ทราบมา สาวหลายคนก็ถือเป็นเรื่องน่าภูมิใจ หากรูปร่างหน้าตาของตนไปถึงสายตาหนุ่มๆ ให้มาจับอยู่กับตนแทน แฟนที่ควงแขนมาด้วยกันได้ บางคนก็ออกทำนองหมั่นไส้ยากแกล้งผู้ชายเลยด้วยซ้ำ โทษฐานอยากมองเธอนัก ยิ้มหวานให้ซะเลย เอาให้โดนแฟนหยิกเนื้อขาดทันทีที่กลับหลังเธอนั้นแหละ ทำนองนั้น

แล้วเท่าที่เห็นนะครับ ผู้หญิงประเภทนี้เองที่เมื่อมีแฟนแล้วจะหวังเป็นพิเศษ ตั้งทำแยกเขี้ยวกางเล็บข่มมากกว่าหญิงทั่วไป และจะเหมือนโดนสุมไฟในทรวงหากเห็นหญิงงามใดมาเข้าทางตา มีสิทธิ์ล่อตาล่อใจแฟนตนเข้า

หากคุณบอกว่าไม่เคยคิดแย่งสายตาใครมาจับจ้องคุณแทนแฟนเขา ก็น่าจะอยู่ที่ธาตุความเป็นหญิงในตัวคุณเอง ผู้หญิงแทบทุกคนชอบเอาชนะและกลัวแพ้ การที่แฟนมองหญิงอื่นก็เหมือนตัวเองไม่น่าสนใจพอ

หากสะสมความหงุดหงิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทุกครั้งที่จับได้ว่าเขาของคุณเหล่ใคร ก็เท่ากับเพิ่มเชื้อเพลิงขึ้นในใจไปเรื่อยๆ จัดเป็นมโนกรรม คือตั้งความคิดห้ามแฟนทรยศคุณแม้ด้วยสายตา เมื่อห้ามไม่ได้ก็อาจเป็นเรื่อง ซึ่งเรื่องก็เกิดขึ้นจริงๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า คือใจคุณเสียหายได้ทุกที่ที่เดินควงแฟนไปไหนต่อไหน แค่มองเห็นสาวสวยแซ่บเดินสวนมาหรือกระทั่งอยู่ห่างๆ ใจก็ร้อนรุ่ม นึกอยากด่าแฟน หรือคาดหมายไว้ล่วงหน้าว่าเดี๋ยวแฟนต้องดูมันแน่

และแล้วความทุกข์ก็จะติดตามคุณไปทุกหนทุกแห่ง เพราะคุณพบหญิงงามล่อตาชายได้ทุกที่ที่คุณไปถึง ต่อให้เป็นหมู่บ้านกลางหุบเขา ลำเนาป่าก็เถอะ

ถ้าแฟนคุณไม่ถึงขนาดล่อแววหื่นน้ำลายหกจริงๆ มีแต่แค่ปรายตาดูเฉยๆ พฤติกรรมอื่นไม่ได้ล่อแววว่าจะออกลายยิ่งกว่านั้น ก็ตั้งมโนกรรมเสียใหม่เถิดครับ อภัยได้ก็อภัย หรือไม่ก็พูดคุยกับเขาตรงไปตรงมา ด้วยท่าทีที่สงบและอ่อนโยน ว่าขอได้ไหม ไปไหนกับคุณช่วยเก็บอาการหน่อย จะมองสาวไม่ว่า แต่อย่าถึงขนาดหลุกหลิกเป็นลิง เพราะมันทำให้คุณรู้สึกไม่ดีกับเขา

ธรรมดาโลกนั้น ชายชอบมองหญิงสวย หญิงก็ชอบมองชายหล่อ ธรรมชาติยังไม่ว่าอะไร ยังไม่มีบทลงโทษให้การชอบมองเพศตรงข้ามรูปร่างหน้าตาดี ขอเพียงอย่าให้นั้นเป็นปากทางไปสู่การผิดศีลข้อ กาม ว่าด้วยการละเมิดสิทธิครอบครองของผู้อื่นเป็นพอ เพราะทำถึง ขั้นนั้นธรรมชาติจะไม่ยอมปล่อยเอาไว้แล้ว เตรียมบทลงโทษไว้ให้ แน่นนอนแล้ว

ถูกทำร้ายด้วยวาจาทุกวัน จิตเป็น อกุศลตลอด

ถาม – ถูกทำร้ายด้วยวาจาทุกวัน เหมือนจะเป็นบ้าตาย ไม่มีเวลา ให้คิดเป็นบุญเป็นกุศล จะทำอย่างไรดี ทำใจให้เชื่อเรื่องบาปเรื่องบุญ ไม่ได้ เพราะจิตเป็นอกุศลอยู่ตลอด

ใครเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมจริงๆจะกลัว และเห็นโทษเห็นภัยของ สังสารวัฏว่าน่าพรั่นพรังเพียงใด กรรมบางชนิดเมื่อกำลังให้ผลนั้น เขา ให้ผลด้วยการเล่นงานขนาดไม่ให้ตั้งตัวติด หรือขนาดสั่นคลอนศรัทธา ในความดีทุกรูปแบบ ที่เคยเชื่อนรกสวรรค์ นิพพาน บุญทำกรรมแต่ง ก็ พานอยากจะเลิกเชื่อกันอย่างสิ้นเชิง เห็นเป็นเรื่องงมงาย หรือกระทั่งหัน มาเป็นฝ่ายตรงข้ามกับทุกศาสนาไปเลย

จุดเปลี่ยนของความเชื่อคนเรามักเกิดขึ้นเมื่อประสบวิกฤติหรือเรื่อง เลวร้ายซ้ำซากยากจะเยียวยาจิตใจ ที่ท้ายคำถามคือ ทำใจให้เชื่อเรื่อง บาปเรื่องบุญไม่ได้ เพราะจิตเป็นอกุศลอยู่ตลอด นั้นเป็นส่วนที่ผมเติม เข้าไปในคำถามเดิมนะครับ เพราะความจริงมันเป็นอย่างนั้น คนเราพอ จิตใจกำลังตกต่ำ กำลังหดหู่ กำลังท้อแท้ทรมาน อย่าไปยกกรรมดี กรรมชั่วแต่ไหนไหนมาพูดเลย ฟังแล้วไม่เข้าหูหอรอก ถึงเคยอยากเชื่อก็ เปลี่ยนเป็นอยากเลิกเชื่อได้

มาว่ากันถึงต้นเหตุปัญหา ธรรมชาติของการอยู่ร่วมกัน ธรรมชาติ ของกรรมสัมพันธ์ จะมีใครคนหนึ่งถูกเอาเปรียบ หรือถูกกดขี่ หรือถูก กระทำต่าง ๆ นานาเสมอ หายากครับที่จับสองคนหรือมากกว่านั้นมาอยู่

ด้วยกันแล้วทุกฝ่ายแฮปปี้ทั่วหน้า ต่างฝ่ายต่างผูกสมัครักใคร่กลมเกลียว ไม่มีใครเอาเปรียบใคร ไม่มีใครทำตัวใหญ่กว่าใคร มีแต่ช่วยเหลือเกื้อกูล เป็นอยู่ด้วยความปรองดอง (มีจริงนะครับชีวิตในอุดมคติแบบนั้น แต่หายากหาเย็นเหลือเกิน)

ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะกรรมดีชั่วของแต่ละคนทำมาไม่เท่ากัน จึงเกิดช่องว่างขึ้นเสมอ และในช่องว่างนั้นมีธรรมชาติของการเป็นใหญ่และเป็นรองเกิดขึ้นเป็นเงาตามตัว ซึ่งนั้นก็ทำให้เกิดการวุ่นวายในวัฏจักรที่เข้าไปเข้ามา บางโอกาสเรามีสิทธิ์เป็นผู้กระทำ ก็ได้สั่งสมความสะอาดที่เราเหนือกว่า บางโอกาสเป็นฝ่ายถูกกระทำ ก็ได้สั่งสมความเกลียดชังน้อยเนื้อต่ำใจไปแทน และแล้วด้วยกฎแห่งการสนองกลับแห่งกรรม วันหนึ่งผู้กระทำก็ต้องกลายเป็นผู้ถูกกระทำเข้าให้บ้าง แต่ไม่ค่อยแน่ว่าผู้ถูกกระทำจะมีกำลังใจสั่งสมบุญไปเป็นฝ่ายกระทำเขาบ้างหรือเปล่า

ผู้เป็นฝ่ายลงมือทำร้ายร่างกายหรือจิตใจคนอื่นเป็นนิตยนั้น ย่อมมีเงามืดติดตามตัวไป เห็นได้จากชาติปัจจุบันว่าหน้าตาคร่ำคร่ง มีความไม่น่ารัก ไม่น่าใกล้ชิด ไม่น่าคุยด้วยนานนัก นี่เป็นสิ่งที่เห็นได้ในปัจจุบันทันตา ไม่ต้องข้ามภพข้ามชาติไปไหน ถึงแม้บุญเก่าจะบันดาลให้เขาสวยหล่อเพียงใด เปลือกนอกที่ห่อหุ้มไว้นั้นก็ไม่อาจช่วยพยุงได้นานเลย กระแสความน่าชิงชังจากภายในจะคล้ำยหนามแหลมน่าระคายที่ผุดขึ้นออกมาากหน่อขึ้นทุกวัน จนในที่สุดเมื่อน้ำเลี้ยงแห่งบุญเก่าหมด เขาจะเหลือแต่ความทรุดโทรมเป็นที่ปรากฏชัด

อีกประการหนึ่ง ในที่สุดวิบากกรรมจะกดหัวเขาลงไปอยู่เบื้องล่างแล้วมีคนขึ้นเหยียบบ้าง อาจเป็นตัวเราที่เคยถูกเขากระทำ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นคนอื่นที่อยู่ในแวดวงโคจรกรรมทำนองเดียวกับเขา

เวลาพระพุทธเจ้าจะสอนเรื่องกรรมวิบาก ท่านจะให้ข้อมูลความจริงเป็นกลางๆอย่างนี้ ไม่ใช่เพื่อให้เราไปสมน้ำหน้าใคร เพราะการสมน้ำหน้าก็คือการได้ส่วนบาปของเขามาเปื้อนจิตเรา แต่เมื่อเรารู้ข้อมูลตามจริงนี้ จะได้วางใจเป็นอุเบกขา ว่าใครทำอย่างไรก็ต้องได้รับผลอย่างนั้น และนี่ไม่ใช่เพื่อให้เรามองออกไปนอกตัวอย่างเดียว ไม่ใช่ให้เห็นแต่ว่าคนอื่นเขาจะต้องไปเสวยกรรมที่เขาทำมา เราเองแม้ปัจจุบันนี้ก็ยังเสวยกรรมที่ทำไว้แต่ก่อนเช่นกัน

ขอให้คิดว่า เราจะไม่มาอยู่ภายใต้การเบียดเบียนด้วยวาจาเช่นนี้เลย หากเราไม่เคยเบียดเบียนใครด้วยวาจาเป็นนิตยมาก่อน ต่อให้มีฐานะต่ำต้อย ต้องเป็นฝ่ายรับใช้ใคร ก็จะไม่พบเจอนายที่โหดร้ายเป็น

อันขาด แต่เพราะเราเคยสนองตัณหา เคยทำกรรมด้วยการฉวยโอกาส จากช่องว่างทางฐานะมาก่อน ก็จึงต้องได้รับผลเช่นนี้

สำหรับหลายคนที่จะต้องทนเสวยทุกข์อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงนั้น น่าเห็นใจครับ ไม่มีคำแนะนำชนิดเสกปิ้งเดียวทุกสิ่งทีเลวร้ายหายวับไป กับตา คงต้องนำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาทดลอง คือให้โต้ตอบคน พุดร้ายด้วยการพูดดี ให้โต้ตอบคนไร้ศีลด้วยศีลสัตย์

ด้วยการทำเช่นนี้ ประการแรกเราได้ชื่อว่าเป็นผู้สร้างสันติবারมี ประการที่สองเราได้ชื่อว่าเป็นผู้ชักรวมชั่วเก่าโดยไม่สร้างกรรมชั่วขึ้นใหม่ ประการที่สามเราได้ชื่อว่าเป็นของจริง เป็นตัวอย่างให้คนชั่วเห็นว่าโลก นี้ยังเป็นคนดีกันได้แม้ถูกหัวเราะเยาะหรือถากถางว่าโง่แคไหน ข้อ สุดท้ายนี้ถ้าเราสั่งสมบารมีจนเกิดพลังมากพอ ก็สามารถอาศัย อธิษฐานโดยอ้อมเป็นสัจจะได้ เช่น เราโต้ตอบคนมีวาจาชั่วร้ายด้วย วาจาดีงามมาครบสามเดือน ซึ่งเป็นกรรมอันคนทั่วไปทำได้ยาก ขอ สัจจะความจริงนี้จะทำให้เขาสำนึกผิดและกลับใจมารู้สึกดี พุดกับเราดี ขึ้นด้วยเถิด

โลกเรากำลังเต็มไปด้วยคนท้อแท้ที่จะทำความดีครับ ต่างฝ่ายต่าง เป็นตัวอย่างในทางเลื่อม จึงไม่ค่อยมีกำลังใจอยากต่อสู้ความชั่วร้าย ภายในตนเองกันสักกี่คน อธิษฐานให้เริ่มที่ตัวเราเถอะ ถึงแม้จะเป็นคน เดียวในตำบล ก็อาจเปรียบได้กับน้ำหยดเดียวที่หย่อนจุ่มลงไปในสระ ใหญ่ แล้วกระจายวงคลื่นออกไปทั่วสระในที่สุด

หาอุบายแก้เครียดก่อนนอน

ถาม – ก่อนนอนจะมีปัญหาค้างคาต่างๆมารุมเร้าให้เครียด นอน ไม่หลับ ทรมาณมาก สลัดความคิดออกจากหัวอย่างไรก็ไม่สำเร็จ เคย พยายามดูลมหายใจและบริกรรมพุทโธก็ไม่ไหว ยิ่งเครียดหนักเข้าไป ใหญ่ คุณดังตฤณพอจะมีอุบายวิธีอื่นที่ช่วยลดความเครียดก่อนนอน โดยเฉพาะบ้างไหมคะ? อย่างบอกให้แก้ที่ตัวปัญหาอันเป็นต้นตอ ความเครียดนะคะ เพราะพยายามแก้อยู่ แต่ก็ยังห่างไกลความสำเร็จ อยู่มาก

ลองเอาลูกเหล็กที่เขาใช้ชกกลม หรือวัตถุอะไรขนาดพอดีมือมากำไว้สิครับ กำให้แน่นเลย เป็นการย้ายอาการจับยึดในหัวมาไว้ที่มือแทนความรู้สึกฝืนกำอย่างป็นรูปธรรมที่มือจะลดความเครียดในหัวลงทันที และยังกำแน่นนานไป คุณก็จะยิ่งเห็นความไร้สาระแก่นสารของการจับยึดอะไรไว้เปล่าๆ ในที่สุดพอใจคลายก็หลับสบายไปได้เอง ผมแนะนำให้ทดลองอย่างนี้ก็ได้ผลกันดีครับ

และถ้าให้วิเคราะห์ว่าอุปายวิธีข้างต้น ก็คืออาศัยสติยังติดอยู่ พิจารณาให้เกิดปัญญา มองให้เห็นเรื่อยๆว่าเราไม่ได้เป็นคนยึดมั่น จิตเขาเป็นคนยึด และยางเหนียวที่เหนอะหนะไปทั้งจิตทั้งใจก็ไม่ใช่อะไรอื่น มันคือหลักฐานที่แสดงให้เห็น ว่าระหว่างวันถ้าเราไม่ระวัง ไม่ดูแลรักษา จิตให้ดี ปล่อยปละละเลย ยินยอมเอาขยะทางใจมาสะสมจนหมักหมม คั่งค้าง ในที่สุดจะรื้อทิ้งได้ลำบากมาก ไม่ใช่แค่อยากทิ้งก็สลัดกันง่ายๆ

พิจารณาไปเรื่อยๆเช่นนี้ก่อนนอน จะมีผลอีกที่ระหว่างวันใหม่ คือ ใจคุณจะเหมือนติดสัญญาณเดือนภย ถ้าเมื่อใดปล่อยจิตปล่อยใจให้คร่ำเครียดกับปัญหามากเกินไป จะเกิดสติเตือนตนเอง ว่าเอาอีกแล้วนะ เก็บขยะใส่หัวเตรียมตัวตาแข็ง เตรียมนอนเครียดหลับยากได้อีกแล้ว ที่ความรู้สึกตัวตรงนั้น จิตคุณจะถอยออกมาจากอาการยึดมั่นเอง

แม้ยังทำหน้าที่แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันเหมือนปกติ แต่จิตก็จะไม่หลงถลาล่นลงไปแช่น้ำคร่ำดำปื้ออย่างเคย ทำได้อย่างนี้นี่แหละคือการแก้ปัญหอนไม่หลับอย่างตรงจุด คุณยังไม่ต้องทำลายปัญหาภายนอกที่เข้ามาระทอบใจให้สิ้นซากซึ่งอาจยากและต้องใช้เวลา เพียงแค่กำจัดอาการยึดมั่นเหนียวแน่นอย่างไร้สติก็พอแล้ว

โรคนอนไม่หลับกำลังเป็นปัญหาใหญ่เข้าขั้นรุนแรง หลายคนนำเห็นใจมากๆ เพราะปัญหารุมเร้าตลอดศก ไหนจะการงาน ไหนจะการรัก ไหนจะหนี้สิน ไหนจะอันตรายจากคนโหด ไหนจะโดนรุมควั่นพิษทุกคำเข้า ไหนจะอบอ้าวในเมืองร้อน เพราะทุกคนจำยอมแออัดอยู่ในแหล่งชุมชนใหญ่เพื่อเอาตัวให้รอด (แบบไม่ค่อยปลอดภัย)

โรคเครียด โรคนอนไม่หลับนั้น อันที่จริงเป็นแค่ทุกข์ส่วนหนึ่ง ทุกข์อันเกิดจากวิบากกรรม ทุกข์อันเกิดจากความไม่รู้จักวิธีคลายความยึดมั่นถือมั่น หากจะแก้โรคทุกข์ทางใจให้ครอบจักรวาล คุณจำเป็นต้องศึกษาพุทธศาสนาในเชิงปฏิบัติให้แจ่มแจ้ง

การมีจิตคิดสละออก คิดให้ทาน เบิกบานใจจนรังเกียจความ

ตระหนี่เหมือนรังเกียจกาเหวเกราะกรัง จะก่อให้เกิดสภาพน่าอยู่
น่าสบาย แม้กายยังไม่รวยขึ้น ใจก็รวยขึ้นแล้ว

การใคร่รักษาความสะอาดของจิต คิตรักษาศีล ปลอดโปร่งโล่งใจ
จนรังเกียจความประพฤติดุศีลเหมือนรังเกียจขี้เยี่ยวโสมม จะก่อให้เกิด
สภาพปลอดภัย ร่มเย็นเป็นสุข แม้กายยังไม่อบอุ่นปลอดภัยขึ้น ใจก็
อบอุ่นปลอดภัยขึ้นแล้ว

การรู้สติไม่ปล่อยให้จิตเตลิดเปิดเปิง คิดปล่อยมากกว่าคิดยึด เบา
สบายไปทั้งจิต จนกระทั่งรังเกียจอาการยึดมั่นกามผิดๆ และรังเกียจ
ความผูกใจอาฆาตพยาบาทไร้ประโยชน์ ความรังเกียจเรื่องสกปรกนั้น
เองจะก่อให้เกิดสภาพไกลบาป พ้นเรื่องน่ากลัดกลุ้ม แม้กายยังไม่อาจ
หลีกไปจากวงล้อมของเหล่าทรชนคนบาป ใจก็ห่างบาปออกมามาก
แล้ว

พุทธเราแก้โรคได้ครอบจักรวาล และเป็นการแก้ที่ต้นเหตุจริงๆ แก้
ปัญหาระยะยาวกันจริงๆ เพียงแต่คุณจำเป็นต้องศึกษาให้ทั่วถึง ปฏิบัติ
ตนให้ครบพร้อม แล้วจะพบว่าคุ้มยิ่งกว่าคุ้มแน่ๆ ครับ

ทำยังงดี - กลัวผี

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ที่อยู่มืดๆ ไม่ได้ จะเกิด
ความกลัวผีอย่างรุนแรง วันนี้เรามาคุยกันว่าทำ
ยังงดีจะหายกลัว การคุยถึงผีเป็นเรื่องดี ถ้ามัน
นำไปสู่ความเข้าใจว่า ความกลัวนั้นแหละตัว
เชิญผี ความกลัวนั้นแหละกลืนเรียกผี ถ้าจัดการ
ความกลัวได้อย่างเดียว ถึงผีปรากฏตัว คุณก็
ไม่รู้สีกต่างจากเห็นคนแปลกหน้าปรากฏกาย
สักเท่าใด

จริงๆแล้วการจากไปของคนตาย ยังน่า
กลัวน้อยกว่าจินตนาการของคนอยู่เสียอีก คน
เราหลอกตัวเองก่อนโดนผีหลอกกันเสมอ บาง
คนกลัวจนหัวลุกไปเองทั้งชีวิต โดยไม่เคยเจอ
ของจริงแม้แต่ครั้งเดียว!

นี่ก็ดีๆ ความคิดในหัวคุณเหมือนผีเป๊บบ
มันหายตัวได้ตอนกลางวัน และกลับมาปรากฏ
ตัวใหม่ในเวลากลางคืน

หลายคนอ้างว่าได้ยินเสียงเล็กเสียงน้อย
ในห้องนอน ในห้องน้ำ หรือกระทั่งในหัวตัวเอง
ทำเอาฉีแทบราด คุณว่าแปลกไหมละ
ปรากฏการณ์ที่ยิ่งใหญ่ในธรรมชาติมีอยู่
มากมาย อย่างเช่นฟ้าร้องฟ้าผ่า ก็ก่อกองคำราม
ไปทั่วราวกับทั้งโลกต้องได้ยินพร้อมกัน แต่เรา
ก็หวาดกลัวเสียงดังขนาดนั้น น้อยเสียกว่าเสียง
กระซิบแผ่วในห้องนอนตอนดึกๆเสียอีก

ไม่เคยเห็นผี แต่ฟังเสียงเล่าลือว่าผี
หน้าตาอย่างนั้น ทำเสียงกุกกักตอนกลางคืน
อย่างนี้ สรุปคือ เสียงเล่าลือนั่นแหละผีตัวจริง

ถ้าคุณปล่อยให้เสียงเล่าลือเข้ามาอยู่ในหัว ก็ไม่ต่างอะไรกับปล่อยให้ผีเข้ามาสิงสู่อยู่รอบๆตัวนั่นเอง

เรื่องเล่าเกี่ยวกับผีมีอยู่ทุกชาติทุกภาษา แต่ความจริงเกี่ยวกับผีนั้น แทบไม่ปรากฏอยู่ในภาษาไหน เพราะส่วนใหญ่เราให้คนเป็นๆเล่า ไม่ใช่เอาผีมาสัมภาษณ์

ลองหัดวาดรูปผีขึ้นมา แล้วจะตระหนักว่า ภาพผีที่แท้จริงมาจากความไม่รู้ในหัวของคุณ ไม่ใช่มาจากการที่คุณเคยเห็นมันจริง

นักประพันธ์เรื่องสยองขวัญบางคน ยอมรับว่ามีความสุขที่จะฝันร้ายเพื่อจะได้มีเรื่อง ผีชั้นดีมาเขียนหลอกคนอ่าน

ความจริงมันเป็นอย่างนี้ เรื่องผีๆส่วนใหญ่เกิดขึ้นโดยนักประพันธ์ที่ไม่เคยเจอผีจริง แถมเล่าลือสืบทอดกัน แล้วก็เอามาสร้างเป็นหนัง โดยคนไม่เชื่อเรื่องผีเลยด้วยซ้ำ แค่นี้เทคนิค การเล่าหรือการสร้างหนังให้ดูได้อารมณ์ เท่านั้น กวาดเงินจากคนดูเป็นกอบเป็นกำแล้ว

สมัยก่อนคนสมัยโบราณจะกลัวผีกัน
เฉพาะตอนกลางคืน แต่เพราะเทคนิคการเล่า
ของนักประพันธ์ยุคใหม่ ทำให้คนยุคเรากลัวผี
แม้กระทั่งตอนกลางวัน เพราะเห็นในหนัง อ่าน
จากนิยาย ว่าผีก็ทำตัวน่ากลัวตอนกลางวันได้

ฉะนั้น ขอให้รู้ไว้เถอะว่าการรับความกลัว
มาจากหนังหรือนิยาย ก็คือการช่วยทำรายได้
ให้นักประพันธ์และนักสร้างหนังนั่นเอง พอนัก
ประพันธ์และนักสร้างหนังคิดเรื่องผีๆใหม่ได้
เขาก็ทำเงิน ส่วนคุณก็ต้องทำใจ คิดเสียอย่างนี้
ขณะกลัว คุณจะกลัวน้อยลงทันที เพราะไหนๆก็
เสียเงินไปแล้ว อย่าเสียจิตเพิ่มอีกเลยดีกว่า

และต่อไป เวลาฟังคนเล่าเรื่องผี ลองเงี่ยหู
ฟังเสียงเล่าของเขาดีๆ แล้วคุณจะพบว่า เป็น
เสียงที่เกิดจากความคิดเอาเอง ไม่ต่างจาก
เสียงในหัวของคุณเท่าไร

ใจคุณให้ผีอยู่ในอะไร สิ่งนั้นก็น่ากลัวได้
ทางที่ดีให้พิจารณาว่าส่วนใหญ่เราได้ยินเสียงผี
กันทางลำโพงเครื่องเสียง ถ้าจะกลัว ก็ควรกลัว

ที่ที่มีลำโพง ไม่ใช่กลัวอากาศว่างเปล่า

และจะว่าไป ผีร้ายในอากาศ ยังน่ากลัวน้อยกว่าผีร้ายในร่างคน เพราะผีในอากาศจะมีจริงหรือไม่จริงไม่รู้ รู้แต่ผีร้ายในร่างคนมีอยู่จริงแน่ๆ และมันก็ทำร้ายคนด้วยกันได้ยิ่งกว่าอะไรทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นผีดำ ผีภูไม้ผีด ผีปล้นฆ่า ผีข่มขืน ผีชายยา สารพัดที่เห็นกันตามทีวีและหนังสือพิมพ์

เมืองปีศาจมีจริง และคุณอาจกำลังอาศัยในเมืองนั้นอยู่ก็ได้ คุณไม่มีทางออกจากเมืองปีศาจ มีทางเดียวคือเปลี่ยนเมืองปีศาจให้เป็นเมืองมนุษย์!

มาว่ากันเรื่องผีตัวจริงบ้าง ถ้าจะมีจริง ผีมาจากอะไร? ผีที่เกิดจากปัญหาสังคม อย่างพวกโดดตึกตายเพราะปัญหารูมเร้า ต่างก็มีปัญหาของตัวเองที่ยังแก้ไม่ตก ถ้าเจอพวกเขา แทนที่จะกลัว คุณควรเตรียมตัว เตรียมคำถามไว้ดีกว่าว่ามีอะไรจะให้ช่วยเหลือ

ส่วนผีตายโหง หรือพวกที่ตายก่อนวัย

ด้วยอุบัติเหตุหรือการฆาตกรรม พวกนี้มัก
ตระหนกตกใจอย่างรุนแรงก่อนตาย ถามตัวเอง
ว่าคุณสมควรกลัวคนกำลังตกใจหรือเปล่า? มัน
น่าให้คิดเห็นใจ อยากปลอบกันมากกว่านะ

เรื่องมันแยตรงที่ฝึกกลับมาเล่าแบบจับเข้า
คุยไม่ได้ ว่าที่คุณเห็นไป หรือที่คุณกลัวไปนั้น
มันถูกต้องตามที่เขาเป็นหรือเปล่า คุณเข้าใจ
เหตุผลในการปรากฏตัวของเขาถูกต้องแล้ว
หรือ จึงขวัญหนีดีฝ่อไปได้

สรุปคือ ความกลัวมีสองแบบ หนึ่งคือ
กลัวเพราะเคยเห็น สองคือกลัวเพราะไม่อยาก
เห็น และความกลัวผีในโลกมนุษย์นี้ 99% เป็น
ประเภทหลัง

พระพุทธเจ้าให้ระลึกว่าเรามีความตาย
เป็นเบื้องหน้า ความตายจะมาถึงเราเป็น
ธรรมดา อาศัยความรู้สึกถึงอิริยาบถปัจจุบัน
เป็นตัวตั้ง เห็นว่าท่าทางที่กำลังมีอยู่เป็นอยู่ใน
ขณะนี้ วันหนึ่งจะต้องนอนลงอย่างไม่อาจลุกขึ้น
มาอีก ลมหายใจที่เข้าบ้างออกบ้างในขณะนี้ วัน

หนึ่งจะหยุดสังกัด แล้วไม่เข้าไม่ออกอีก

ด้วยการเห็นว่าเราจะต้องไปเป็นเพื่อนผี
จะทำให้หายกลัวผี และเร่งให้สร้างความสว่าง
แก่ตน เพื่อจะได้เป็นผีสว่าง ไม่ใช่ผีมืดในร่าง
มนุษย์อย่างที่เราเห็นเกลื่อนเมืองกันทุกวันนี้

ทำยังงี้ดี - ทรมานใจกับการไม่รักพ่อแม่

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ซึ่งสงสัยอยู่ว่า
อกตัญญูไหมที่ไม่รักพ่อ? เนรคุณไหมที่เกลียด
แม่? ผิดไหมถ้ารักพ่อกว่าแม่? บาปไหมที่
ดีใจเมื่อรู้ว่าแม่กำลังจะตาย? วันนี้เรามาดูกัน
ว่าจะสบายใจขึ้นได้อย่างไร หรือดีกว่านั้นคือ
เปลี่ยนใจตัวเองได้ด้วยวิธีไหน

ก่อนอื่นให้มองตามจริงว่าความรู้สึกเป็น
สิ่งที่บังคับไม่ได้ คนเรามีหูดตาอยู่อย่างนี้ ถ้า
กระทบเข้าภาพแย่งๆ เสี่ยงแย่งๆ ความรู้สึกก็ต้อง
แย่งตาม มิใช่วิสัยที่จะสั่งห้ามใจไม่ให้แย่งไปด้วย
ฉะนั้น ถ้าตัดคำว่าพ่อ ตัดคำว่าแม่ออกไป เหลือ
แต่ความกระทบกระทั่งระหว่างคนกับคน ก็อย่า

แปลกใจถ้าจะมีอารมณ์ต่อกัน เป็นความ
ขัดเคืองบ้าง ความโกรธบ้าง ความแค้นหน่าย
ไม่ยากรักบ้าง หรือกระทั่งความชิงชัง รังเกียจ
เดียดฉันท์บ้าง

ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับใครแล้วรักกันนั้นง่าย
แต่เป็นไปไม่ได้ที่จะรักคนให้ทุกข์ให้โทษกับเรา
อย่างเดียว!

ถ้าจะกล่าวโทษ ก็ต้องโทษธรรมชาติที่บีบ
ให้คนเราต้องอยู่ร่วมกัน กระทบกระทั่งได้ เกิด
ความขัดเคืองได้ สะสมความรู้สึกไม่ดีต่อกันได้
ไม่ยอมให้เราเกิดเอง โตเอง สบายเอง มิฉะนั้น
ก็คงเลือกได้ตามอิสระ เห็นใครอยู่ในฐานะอะไร
ควรรักเขามากน้อยแค่ไหน

ขณะเดียวกัน ก็ไม่ใช่ความผิดของสังคม
ที่คนส่วนใหญ่พากันชื่นชม รำลึกนึกถึงพระคุณ
ของพ่อแม่ ถึงขนาดที่เกือบทุกชาติทุกภาษา จัด
ให้มีวันพ่อ วันแม่ เป็นประจำทุกปี สะท้อนให้
เห็นว่าโลกของสิ่งมีชีวิตชั้นสูงนั้น เขามองกันว่า
พ่อแม่เป็นผู้มีบุญคุณยิ่งใหญ่ ขนาดสมควรที่จะ

ไม่ลืมจัดวันพิเศษเพื่อบูชาพวกท่าน

พ่อแม่มีชีวิตต่อได้ถ้าไม่มีคุณ แต่คุณมีชีวิตขึ้นมาไม่ได้ถ้าขาดพ่อแม่!

กล่าวแบบรวบรัด ถ้าจะถามว่าใครเป็นคนกำหนดให้ต้องนึกถึงบุญคุณพ่อแม่ ก็ต้องตอบว่าธรรมชาตินั้นแหละที่กำหนด และฝังไว้ในสำนึกว่าการรู้คุณพ่อแม่เป็นคุณสมบัติของผู้มีใจสูง คนเราจะทราบว่าตนมีใจสูงหรือใจต่ำ ก็ดูง่าย ๆ ว่าจำได้หรือเปล่าว่าพ่อแม่สำคัญแค่ไหน

ถึงตรงนี้สรุปได้สั้น ๆ ว่า อย่ารู้สึกผิดถ้าไม่รักพ่อแม่ แต่จะแย่มากถ้าไม่คิดถึงตอบแทนบุญคุณพวกท่านเลย!

ต่อให้เป็นโจรชั่ว เมื่อได้รับพระราชทานอภัยโทษประหารจากองค์ราชา ก็ยังสำนึกคุณทู่หมัดถวายชีวิตรับใช้องค์ราชาได้ แม้ต่อมาภายหลังจะถูกกดขี่ข่มเหงอย่างไรก็ก้มหน้าก้มตายอมรับ เพราะจดจำอยู่ว่ามีชีวิตต่อก็ด้วยพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม

แล้วใครจะอ้างได้เต็มปากเล่า ว่าตัวเอง
ยำแหย่แค่ไหน เกินกว่าจะทำใจรับพ่อแม่อย่างไร
จึงนึกถึงบุญคุณของพ่อแม่ไม่ออก ที่ให้ชีวิตมา
ทั้งชีวิตตั้งแต่แรก เห็นได้ชัดเจนว่ายิ่งกว่าพระ
ราชาประทานชีวิตแก่นักโทษประหารไม่รู้กี่ร้อย
เท่า

หาค่าของชีวิตให้เจอ แล้วคุณจะได้
ตระหนักว่า คุณมีชีวิตขึ้นมาหาค่าของชีวิตไม่ได้
ถ้าปราศจากพ่อแม่

เมื่อเห็นค่าของพ่อแม่ แต่ยังไม่ออกกว่า
จะตอบแทนอย่างไร อย่างน้อยก็รู้จักความ
หมายของคำว่า "กตัญญู" ให้ได้ก่อน ความ
กตัญญูเป็นอาการของใจที่มีความสามารถรู้คุณ
คน ทราบว่าใครมีอุปการคุณต่อเราไว้อย่างไร
กล่าวโดยย่อที่สุดคือนึกออก บอกถูก และ
ทำไว้ในใจว่าผู้นั้นผู้นี้ มีบุญคุณกับเราไว้เมื่อ
ครั้งไหน

ถ้ากตัญญูเป็น ก็เหมือนจุดพลุ จุดชนวน
ให้เกิด "กตเวทী" ตามมาเอง เพราะความมีใจสูง

ของมนุษย์ ย่อมเกิดแรงดันให้ยากตอบแทน
คุณ โดยไม่ต้องมีใครเอาหอกดาบมาบังคับ

สำหรับคนเกลียดพ่อแม่ แค่มิแก้ไข
ทำความเข้าใจที่มาที่ไปของพ่อแม่ ให้ภัยใน
ความร้ายกาจของพวกเขาได้ ก็นับว่าปรับใจ
เข้ากับความประเสริฐแบบมนุษย์ อันเป็นธาตุ
แท้ของคุณได้แล้ว

สำหรับคนรักพ่อแม่ไม่เท่ากัน แค่มิแก้ไข
นึกสงสารท่านที่ได้รับความรักจากเราน้อยกว่า
อีกท่าน เห็นค่าว่าสิ่งหนึ่งที่ประกอบขึ้นเป็นเรา
ได้มาจากท่าน หาใช้รับเต็มตัวมาจากฝ่ายไหน
ก็จะก่อให้เกิดกำลังใจในการคิดตอบแทนท่าน
ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอีกท่านหนึ่ง ความคิดอยาก
ตอบแทนเท่าๆกัน จะค่อยๆปรับความรู้สึกรักไม่
ให้ทิ้งระดับห่างจากกันเกินไปนัก

สำหรับคนรักพ่อแม่มากอยู่แล้ว ควรมิแก้ไข
ใจ ดูตามจริงว่าพวกท่านมีที่พึงให้ตนเองหรือยัง
ในทางพุทธ หากชักชวนโดยละม่อม ให้พวก
ท่านมีใจยินดี ตั้งมั่นในการให้ท่าน รักษาศีล

ปลูกศรัทธาในสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้
หยั่งรากลึกมั่นคงพอ จะนับเป็นการตอบแทน
อย่างแท้จริง สมน้ำสมเนื้อ เพราะพวกท่านจะมี
หลักประกันให้ตนเองได้ไปดี ไปสว่าง ตลอดจน
ไปถึงที่สุดทุกซัดได้เป็นแน่แท้

อย่าแค่นใจให้รักพ่อแม่ เพราะจะเหนื่อย
เปล่า และยิ่งทรมาณใจขึ้น แต่เข้าใจเพื่อเห็นค่า
พ่อแม่ แล้ววันหนึ่งจะเข้าถึงความรู้สึกที่ถูกต้อง
เป็นสุขที่ได้เป็นมนุษย์เต็มตัว สมเกียรติภูมิกัน

ทำยังงี้ดี - อยากดัง

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่อยากดัง แต่ไม่มีใคร
ยอมให้ความร่วมมือ ไม่ช่วยกันยอมรับว่าคุณ
ดัง งั้นทำยังงี้ดี? เมื่อหาปาดันหรือแม่ยกไม่
เจอ ก็เหลือทางเดียวคือคุณต้องช่วยดันตัวเอง
แล้วละ ใครจะหาว่าอยากดังจนหน้ามืดก็ยอม
ใครจะอยากทนเป็นคนที่ไม่ไม่มีใครจำหน้าได้ก็
ช่าง คุณคนหนึ่งละที่ไม่เอาด้วย

การเป็นคนดัง คนพิเศษ ในสมัยนี้ ที่จะให้นึกถึงก่อนเพื่อน คือดารา นักร้อง และถ้ายังเป็นได้ทั้งดาราและนักร้องที่ประสบความสำเร็จ ก็ยิ่งดั่งแบบถึงใจพระเดชพระคุณชาวโลกเข้าไปใหญ่

ดาราเป็นพวกที่มีรัศมีฉายจับตา ฝรั่งเรียกว่า "คาริสมา" (charisma) เป็นที่ทราบกันว่าแก่นของรัศมีที่ดึงดูดสายตาและความสนใจจากคนอื่นได้ อยู่ที่ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความเชื่อมั่นชนิดสูงเกินมนุษย์ธรรมดา กระทั่งพลังความเป็นตัวตนเข้มข้นพอจะก่อกระแสแม่เหล็ก เบี่ยงเบนความสนใจใครต่อใครให้หันเหจากสิ่งอื่นมาจดจ่อกับตัวตนของเขาหรือเธอได้

พูดให้ฟังง่ายที่สุด อัตตาของคุณยิ่งโตขึ้นเท่าไร แนวโน้มคือคาริสมาของคุณจะยิ่งสูงขึ้นเท่านั้น แต่นั่นก็เป็นข้อถกเถียงกันระหว่างคนทำวิจัย เพราะบางคนอัตตาโต มั่นใจในตนเองระดับฮิตเลอร์เรียกฟี ก็ไม่ได้น่าสนใจ ไม่ได้สะกดตาชวนมองเสมอไป

บางครั้งคุณก็รู้สึกว่าคุณเข้มข้น
ดึงดูดความสนใจชาวบ้านขึ้นมาได้เป็นครั้งเป็น
คราวเหมือนกัน อย่างถ้าชนะเลิศในเกมการ
แข่งขัน หรือง่ายกว่านั้นเช่นตื่นเช้าไหนสดชื่น
เป็นพิเศษ พลังความสดชื่นนั้นก็ก่อให้เกิด
กระแสความเชื่อมั่นในตน เดินโฉบไปทางไหนก็
เหมือนมีอำนาจชักจูงสายตาให้มาสนใจคุณได้
เป็นต้น

แต่คนธรรมดาจะมีคารismaแบบ
กระเด็นกระสาย กระปริบกระปอย เอาแน่เอา
นอนไม่ได้ ส่วนดาราก็มีคารismaฉายแรง
เหมือนมั่นใจในตัวเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะเมื่อ
รู้สึกว่าปรากฏตัวที่ไร คนก็ให้ความสนใจ
ข้าพเจ้าทุกที บ่อยเข้าก็ปักใจมั่นอยู่กับภาพที่
ตนเป็นโคตรเพชร โคตรแม่เหล็กถาวร

พลังเข้มข้นในตัวจะตกแต่งให้กิริยาท่าที
แววตา น้ำเสียง ตลอดจนรายละเอียดทั้งหมดดู
ตั้งมั่น มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่โอนเอน
ตามใครง่าย ๆ ทุกคนต้องหันมาสนใจและ
พยายามเอาตามข้าพเจ้าแต่ผู้เดียว หัวใครก็ไม่

นำเห็นเท่าหัวของข้าพเจ้าเลย

นอกจากพลังความเชื่อมั่นอันเป็นคาริ
สมาแล้ว รูปร่างหน้าตาก็เป็นส่วนประกอบ
สำคัญที่ทำให้ได้เปรียบชาวบ้าน ต่อให้ใครมี
กระแสดึงดูดสายตามาจับ แต่รูปร่างหน้าตาดู
ตลก เตี้ยลำดำกร้าน คนจับตามองก็อาจจ้องไป
เข้าไป นินทาไปด้วย ต่างกับพวกหน้าตาชวนฝัน
แล้วมีความมั่นใจ นั่นแหละแจ้งเกิดในวงการ
มายากับเขาได้

สรุปคือถ้าคุณอยากดังด้วยการเป็นดารา
ดัง ก่อนเกิดก็จำเป็นต้องกดปุ่มเลือกกันนิดหนึ่ง
ต้องสวยสุดหล่อสุดกันหน่อย หรือถ้าจะซี้ริ้วก็ซี้
ริ้วบันลือโลก ชนิดเห็นแล้วซ้ำซ้ำแตกไปเลย นั่น
แหละถึงจะเป็นดาราได้อีกแบบ

แต่ถ้าสำรวจตัวเอง ยอมรับแล้วว่ารูปก็ไม่
หล่อ พ่อแม่ไม่ค่อยให้กำลังใจ คิดการใหญ่ไม่
เคยสำเร็จ แต่รวบรวมเบ็ดเสร็จแล้วยังอยากดัง
อยู่ดี อย่างนี้จะทำอย่างไร?

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าโลกนี้ไม่มีใครฉาย

รัศมีจับตาได้ด้วยความอ่อนแอ คุณต้องฝึกให้ตัวเองเข้มแข็ง เป็นตัวของตัวเอง กล้าคิดกล้าทำอะไรดี ๆ แตกต่างจากคนอื่นโดยไม่ต้องถามใครให้แน่ใจเสียก่อนว่าจะเอาดีไหม เริ่มเมื่อไหร่ ใครจะว่าทำตัวแปลกหรือเปล่า

ขอยกตัวอย่างให้เห็นภาพ สมมุติว่าผู้คนเยอะแยะนั่งอยู่ที่ป้ายรถเมล์ เห็นคนตาบอดกำลังจะข้ามถนน โบกไม้เท้าขอทางข้ามจากรถราเก้งๆก้างๆ ทุกคนนั่งดูกันหมดว่าจะข้ามสำเร็จไหม จะมีใครอาจหาญลุกขึ้นมาพาคนตาบอดไปสู่จุดหมายอีกฝั่ง แล้วมีคุณคนเดียวเดินอาดๆไปพาเขาข้าม แนนอนคุณยอมเป็นจูดรวมสายตา รัศมีที่ฉายออกมาคือฉันลูกก่อนตัดสินใจก่อน โดดเด่นเป็นที่ชื่นชมของใครๆ

รัศมีเฉียดฉายจับตาอันเกิดจากความกล้า คิดดี กล้าทำดีนั่นเอง คือรัศมีดึงดูดตาชนิดที่ทำให้คนเห็นนึกชื่นชม ปรากฏในปัจจุบันมากขึ้นทุกทีด้วยการสะสมความดีอย่างไร ก็ไปฉายชัดเช่นนั้นในชาติหน้าด้วย เรียกว่าเป็นผลของกรรมที่แจ่มชัดทั้งในปัจจุบันและอนาคต

อันที่จริง กระแสความเป็นคนพิเศษขายตั้งแต่ตอนที่คุณทำอะไรต่างจากคนอื่น เพียงแต่พิเศษนั้นมีทั้งดีเป็นพิเศษกับแย่เป็นพิเศษ เช่น คนส่วนใหญ่พอโกรธแล้วจะอยากแสดงอารมณ์ร้าย ใครกระโชกโฮกฮากได้ถมึงทึงน่ากลัวกว่าก็น่าล่าพองกระหึ่มใจเป็นพิเศษ อย่างนี้เรียกแย่เป็นพิเศษ

แต่แค่คุณนึกคิดว่าโกรธแล้วทำไมต้องทำหน้าบึ้ง ทำไมต้องอยากตะคอก ทำไมต้องเหมือนคนอื่น เปลี่ยนให้ต่างจากคนทั้งโลกไม่ได้หรือ? และแล้วคุณก็เลือกที่จะเป็นพวกโกรธแล้วไม่ชู้กันด้วยกิริยา ไม่ทำตากร้าวจ้องกัน แสบถลน อัดทนเปลี่ยนคำหยาบในหัวให้เป็นคำสุภาพไม่ระคายโสดกัน เท่านั้นคุณได้ชื่อว่า "แน่" แล้ว ทำดีที่ใครๆทำได้ยากแล้ว

เมื่อกระแสของคุณเข้มข้นมากเข้า เชื่อของความเป็นคนดังจะเริ่มส่องประกาย คือสุกสว่างโดดเด่นแตกต่างจากชาวบ้านได้ สมนัยกับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าจะเป็นคนมีชื่อเสียง

หอมหวานเป็นที่รำลือได้ ก่อนอื่นต้องอาศัย
"ฐานกรรม" ที่สำคัญ คือเป็นผู้มีความบริสุทธิ์
ในศีล หักห้ามใจในสิ่งที่ชาวโลกทั้งหลายเขาหัก
ห้ามกันยากนั่นเองครับ

ทำยังงี้ดี - กลัวเข้มนิจิตยา

ถาม – ถ้าเป็นคนกลัวเข้มนิจิตยามากๆ จะแก้ความกลัวได้อย่างไร
คะ?

ความกลัวประเภทนี้ เหล่านักปฏิบัติธรรมเขาใช้เป็นเครื่องเล่นซ้อม
ฝึกสติกันครับ จากหลักความจริงง่ายๆ คือเมื่อใดสติสัมปชัญญะมีกำลัง
เหนือความทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางใจจะไม่เกิด หรือเกิดน้อยมาก เรียก
ว่าเสวยทุกข์ทางกายตามจริงอย่างเดียว ไม่เสวยทุกข์ทางใจให้เกินจริง
เป็นของแถม

ต่อไปถ้าต้องเจอเข้มนิจิตยาอีก ก่อนเดินเข้าหาหมอบขอให้ตั้งใจไว้ว่า
วันนี้เรามาเล่นสนุกกับความกลัว หรือมาเพื่อสนุกกับการฝึกสร้างสติ
เมื่อตั้งความคิดไว้เช่นนั้น ความกลัวเข้มนิจิตยาจะลดลงแล้วกว่าครึ่ง

พอถึงเวลาเข้าด้ายเข้าเข้มนิจิตยา ต้องโดนหมอลงยาฉีด ให้สังเกตว่าก่อน
ถูกเข้มนิจิตยา จะมีทุกข์ทางใจเกิดขึ้นก่อน คือทุกข์ทางกายยังไม่ทันเกิด
ทุกข์ทางใจดันชิงตัดหน้าเกิดขึ้นเสียแต่เข้ามิดแล้ว

ขอให้พินิจเข้าไปในรายละเอียดของความกลัว สิ่งที่ปรากฏพร้อม
กันคืออาการหดตัวของกล้ามเนื้อ จากนั้นจึงถึงคิวของจริง คือความเจ็บ
จี๊ดเพราะโดนเข้มนิจิตยาเฉพาะที่ ทว่าความเจ็บเฉพาะที่นั้นก็อาจส่งต่อเป็น
ปฏิกิริยาถูกไขว่เล่นทั่วไปทั้งร่าง โดยเฉพาะถ้าใจเราช่วยขยายผล คือ
คิดว่าเจ็บมาก เจ็บเหลือเกิน กำลังจะแย่แล้ว ทั้งกายก็แทบจะระเบิดเป็น
เสี่ยงๆทีเดียว

อาการที่จิตยึดมั่นถือมั่นอย่างรุนแรงในความเจ็บปวด ณ จุดเล็กๆ

นั้น ก่อให้เกิดจินตนาการเลวร้ายขึ้นมากมาย จินตนาการนั้นแหละที่ทำให้คนเราตอบสนองความเจ็บปวดแตกต่างกัน บางคนแค่ทำหน้าเฉยๆ รอหมอถอนเข็ม ในขณะที่บางคนต้องทำหน้าบิดเบี้ยวเหวกราบกับใครเอาตะปูตอกนิ้ว

สรุปสั้นๆ คือ อย่าเห็นใจตัวเองเกินไป แต่ให้เห็นจิตตัวเองตามจริง ว่าด้วยเหตุอย่างใดจึงเกิดผลแบบไหน คุณอาจแปลกใจและรู้สึกสนุกกับการพบว่าด้วยใจที่ไม่ปรุงแต่งเกินจริงเท่านั้น จึงสามารถรับรู้ความเจ็บจิตตอนโดนเข็มแทง ว่าเกิดขึ้นไม่นานเลย แต่ถ้าใจยึดมั่นถือมั่น ปรุงแต่งจินตนาการรุนแรง ความเจ็บจะมาก่อนเข็มจริง แถมเมื่อเข็มถอนออกไปแล้วยังอุตส่าห์ทิ้งความเจ็บตกค้างไว้อีกเนิ่นนาน ยิ่งเห็นความจริงทำนองนี้บ่อยขึ้นเท่าไร จิตก็จะค่อยๆ ฉลาด และลดความยึดมั่นลง ปล่อยวางมากขึ้น ความเจ็บจากการถูกฉีดยาก็เหมือนสิ่งอื่น ที่เกิดขึ้นแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดา จะโอ้ยก็โอ้ยตามเนื้อผ้า ไม่โอ้ยเกินเนื้อผ้าออกไปครับ

ทำยังงี้ดี - เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก

ถาม - เป็นคนอ่อนไหว คิดมาก และทำอะไรจับจด อยากทราบวิธีเปลี่ยนนิสัยทางความคิดของตัวเองค่ะ

คนส่วนใหญ่ที่อ่อนไหวเพราะไม่มั่นคงกับความตั้งใจดีที่เป็นบุญเป็นกุศล เพราะฉะนั้นการแก้ลำด้วยการตั้งใจอะไรดี ๆ อย่างมั่นคง เป็นการสวนกระแส

บุญเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ความอบอุ่น และบุญเป็นสิ่งที่อำนาจดัดแปลงใจ ทำให้จิตมีคุณสมบัติที่ดี ที่พร้อมจะเผชิญอุปสรรคและเรื่องยุ่งยากทั้งหลาย เมื่อคิดจะเปลี่ยนแปลงนิสัยจึงควรเอาบุญมาเป็นตัวตั้ง แทนที่จะหาเทคนิคแบบโลกๆ มาใช้ ซึ่งอาจได้ผลบ้าง ไม่ได้บ้างผลบ้างในแต่ละคน

บุญในขอบเขตของพุทธศาสนาก็คือการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญสติ วิธีทำบุญแก้จิตที่อ่อนไหวคือ

๑) ให้ทาน ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเป็นฝ่ายให้ เลือกเอาที่เห็นว่าทำได้ทุก

วันและเป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุด เป็นไปได้จริงที่สุด เช่นเมื่อขับรถก็ตั้งใจจะเป็นฝ่ายให้ทางในจังหวะที่สามารถให้ได้อย่างปลอดภัยเสมอ หรือเจอขอลานที่ไหนให้ ๕ บาท หรือถ้าขัดเคืองใครอยู่ด้วยความไม่พอใจนิดๆ หน่อยๆ ก็ถือเอาเป็นเป้าหมายของการฝึกอภัยทาน ตั้งใจว่าจะเป็นฝ่ายไม่ถือสาหาความ

สรุปคือเลือกเอาอะไรอย่างหนึ่งเป็นเป้าหมายของการให้ เมื่อทำได้จริงอย่างต่อเนื่อง แม้เป็นเรื่องเล็กน้อยที่สุด พอนานไปจะทำให้นึกเมตตาคนรอบข้างมากขึ้น ใจเปิดกว้างมากขึ้น และให้ความรู้สึกหนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้น

อันนี้ต้องดูแลข้างเคียงในทางลบด้วยนะครับ ถ้าตั้งองศาumm มองผิดไปนิดเดียว คือไปคิดให้ทานแบบหวังผล หวังว่าอะไรๆ ภายนอกจะดีตอบแทนเราทันใจ ก็อาจยิ่งทำให้สังสารตัวเองหนักขึ้น เพราะโลกมักไม่ตามใจเรา มีเราเท่านั้นที่อยากตามใจตัวเองจริงๆ

๒) ถือศีล ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะถือศีลให้ได้ ถ้าไม่สามารถครบ ๕ ข้อ ก็ขอให้เลือกเอาข้อใดข้อหนึ่งที่ทำผิดเป็นประจำ แต่ง่ายที่สุดที่เราจะรักษา เช่นเคยพูดปดเอาตัวรอดก็ตั้งใจงดเว้นเด็ดขาด เพียงคิดรักษาศีลข้อใดข้อหนึ่งให้ได้มั่นคง ก็จะสร้างวินัยขึ้นมา ตัววินัยนั่นเองที่เป็นขันติบารมี ทำให้จิตใจแกร่งขึ้นเรื่อยๆ ตามวันเวลาที่สามารถรักษา ถ้ายังรักษาได้ครบ ๕ ข้อ จิตจะสะอาดปลอดโปร่งกว่าเดิมอีกหลายเท่า

ปกติถ้าคิดจะถือศีลในข้อที่ทำผิดเป็นประจำ ธรรมชาติจะส่งบททดสอบมาให้ทันที และมักเป็นเรื่องชินๆ อยู่ว่าต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ หากคุณผ่านสำเร็จ ตัดใจว่าเอาชีวิตใหม่เป็นเป้าหมาย ต้องบุกน้ำลุยไฟแค่ไหนไม่สน นั่นแหละการเปลี่ยนแปลงนิสัยทางความคิดที่แท้จริง

แต่ถ้ารักษาศีล ๕ ได้เป็นปกติอยู่แล้ว เพื่อความเข้มข้นขึ้น หมายเอาความหนักแน่นทางจิตยิ่งขึ้น ก็อาจลองขยับไปถือศีล ๘ ดู ยังไม่ต้องเคร่งครัดขนาดตั้งใจถือศีล ๘ เต็มรูปแบบก็ได้ เพียงคิดว่าในหนึ่งเดือนขอมีสัก ๔ วันที่เราจะทำตัวห่างจากกามคุณอันเป็นที่บันเทิง เช่นงดดูทีวี งดฟังเพลง ไม่กินจุบกินจิบจนง่วง เอาเวลาไปอ่านหนังสือ ธรรมะ ทำอะไรก็ได้ให้จิตใจปลอดโปร่ง รู้สึกสะอาดปราศจากมลทินเท่าที่เห็นมา คนตั้งใจแล้วทำได้อาจมีจิตที่หนักแน่นมั่นคงขึ้นอย่างรวดเร็ว แม้จะยังทำสมาธิไม่ได้ดี ก็มีร่องรอยบอกว่าฟุ้งซ่านน้อยลงแทบเป็นคนละคนภายในเวลาไม่กี่เดือน

๓) เจริญสติ อันนี้ยังไม่แนะนำถึงขั้นนั่งสมาธิหรือทำวิปัสสนาอะไร

คือเอาจากความจริงที่คนเราอ่อนไหวง่ายและฟุ้งซ่านบ่อยนั้น ก็เพราะขาดสติอยู่เสมอๆ ถ้าหากมีเครื่องเจริญสติได้ก็ย่อมมีส่วนลดความอ่อนไหวลงอีกไซ้

เวลาเดินไปไหนมาไหนให้สังเกตเล่นๆเสมอ ว่ามีความสะเทือนจากฝ่าเท้ากระทบขึ้นมาถึงยอดอก ถ้าฝึกเดินให้สม่ำเสมอ เห็นความสะเทือนอย่างคงเส้นคงวา กระทั่งใจมีจังหวะคงที่ขึ้นมากลางอก ก็จะสามารถง่ายว่าเมื่อใดวูบไหว เมื่อใดหนักแน่น เมื่อใดหลุดจากสติไปเป็นฟุ้งซ่านวอกวน

ระหว่างวัน ทุก ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาทีถ้านึกออกก็นึกถึงลมหายใจบ้าง เพียงครั้งเดียวทุก ๕ นาทีเมื่อสะสมแล้วจะเป็นสติกองใหญ่ขึ้นมาได้เหมือนกัน สำหรับคนที่มีพื้นจิตใจอ่อนไว้นั้นมักไม่ประสบความสำเร็จในการนั่งสมาธิเร็วนัก จึงต้องง่ายและชวนให้เลิกกลางคัน แต่ถ้าอาศัยทาน ศีลมาช่วย ประกอบกับการกำหนดสติกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนคุ้น โดยไม่หวังผลอะไรเลย ก็อาจเห็นผลทันตาได้เหมือนกัน คือไม่ต้องนั่งสมาธิก็มีสมาธิอยู่ในระหว่างวันมากขึ้น ปลอดภัยมากขึ้น เพราะไม่คิดมากเหมือนเดิม รู้สึก นึกถึง และให้ความสำคัญกับจิตที่เป็นกุศลมากขึ้น ครึ่งปีก็อาจเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ได้ครับ

ทำยังงี้ดี - อยากเลิกรู้สึกผิดกับการทำแท้ง

ถาม – ทำอย่างไรจะเลิกรู้สึกผิด เลิกหุดหู่เศร้าสร้อยจากการทำแท้งได้คะ? กลัวบาปกลัวกรรม กลัวจะต้องไปชดใช้ในชาติหน้าเหลือเกิน

การรู้สึกผิดนั้นดีครับ แต่อย่ารู้สึกผิดนาน อย่าโทษตัวเอง อย่าตำหนิตัวเองไม่เลิก ขอให้มองความทราตรูจักใจในการทำแท้ง เป็นบทเรียนสำคัญที่เจ็บแสบและมีราคาแพงที่สุดในชีวิต บทเรียนไม่ได้มีไว้ให้ทรมานนาน แต่มีไว้ให้จำนานๆ เช็ดหลาบนานๆ และทำสอบครั้งต่อไปให้ผ่าน หักห้ามจิตใจไม่ให้หลงก่อเหตุอันจะนำไปสู่ปัญหาอีก เรื่องโหด

ร้ายที่กลายเป็นบทเรียนอันทรงคุณค่านั้น มักเป็นจุดหักเหชีวิตที่สำคัญ เปลี่ยนจากเด็กไร้เดียงสาให้เป็นผู้ใหญ่ที่สุขุมและเท่าทันโลก เปลี่ยนคนไร้จุดหมายให้กลายเป็นคนอยู่เพื่อจุดหมาย เปลี่ยนจากคนไม่เชื่อบุญบาปเป็นศรัทธากรรมวิบากได้

บาปทวีกำลังขึ้นได้จากการลงมือทำบาปด้วยใจยินดี หรือด้วยความเต็มใจ หรือด้วยความขาดสำนึกผิดชอบ ฉะนั้นถ้าคุณรู้สึกผิดแล้ว ก็ดีแล้ว เพราะแสดงว่าใจไม่มีความยินดีในบาป บาปนั้นก็เป็บบาปชนิดที่ผ่อนผันได้ ทำดีหนีการไล่ล่าของบาปไหวอยู่

แม้บาปจะไม่แรงขึ้นจากการคิดเสียใจยึดเยื้อก็จริง แต่หากคุณฝังใจกับเรื่องน่าเศร้ามากเกินไป ก็อาจโมโหร้าย รู้สึกกดดัน มีแต่ความคิดดำตัวเอง หรือกระทั่งอยากทำร้ายตัวเองและคนอื่น (ที่ทำให้คุณต้องแล้วต้องทำแท้ง) อันนั้นแหละครับจะกลายเป็นการก่อ ‘บาปใหม่’ โดยใช้เหตุ เอาเวลาไปคิด พุด ทำเรื่องดีๆ ลืมเรื่องที่เปลี่ยนแปลงแก้ไขไม่ได้ แล้วเสียเถอะ

อยากทำคุณไถ่โทษจากการทำแท้ง

ถาม – ทำแท้งไปแล้ว ถ้าอยากทำคุณไถ่โทษกับการทำแท้ง ควรประกอบบุญชนิดไหนบ้างคะ?

เท่าที่เห็นมากับตา มีผู้หญิงทำแท้งจำนวนมากทำคุณไถ่โทษ มีชีวิตที่รุ่งเรืองและเบิกบานได้อย่างคนดีๆ คนหนึ่ง ฝังความมืดไว้กับอดีต ไม่นำความมืดติดตัวมาดบังวันนี้ให้หมองเปล่า

บุญที่ทำนั้น ขอให้ครบวงจรจะดีที่สุด ทั้งการให้ทานและการรักษาศีล ในส่วนของการให้ทานก็อาจเป็นในรูปของการช่วยเหลือเด็กอนาถา เลี้ยงดูเด็กซึ่งอยู่นอกบ้านหลายๆ คนให้โตขึ้นมาได้ดีๆ ในส่วนของการรักษาศีลให้เน้นการถือศีลข้อแรกให้บริสุทธิ์ คือตั้งใจว่าต่อไปเราจะไม่ฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตอย่างเด็ดขาด

เป็นเมียน้อยถือว่าเลวขนาดไหน

ถาม – ในทางธรรมะ เมียน้อยถือว่าเป็นบุคคลเลวร้ายขนาดไหน? จะต้องได้รับผลกระทบอย่างไรคะ?

กรณี ‘กินน้ำได้คอก’ นี้ ทุกประเทศจะถกกันในประเด็นใครถูกใครผิด ใครน่าเห็นใจหรือน่ารังเกียจ ใครได้เปรียบหรือเสียเปรียบ ซึ่งก็จะไม่ได้ข้อยุติตราบเท่าที่ฝ่ายชายยังยุติความพอใจในกามหลากรสไม่ได้ และฝ่ายหญิงยังห้ามใจจากเงินง่ายและชายเจนสังเวียนไม่ไหว เพราะผลประโยชน์จะสรรหาเหตุผลที่ฟังขึ้นและน่ายอมรับได้หลายข้อเสมอ

ในแง่มุมของกรรมวิบากแล้ว เหตุผลที่น่าเห็นใจไม่มี มีแต่จิตสำนึกและเจตนาในการเป็นเมียน้อย ฉะนั้นคำว่าเมียน้อยไม่ได้แปลว่า ‘เลวร้าย’ หรือ ‘ผิดทันที’ แต่ต้องดูว่าเงื่อนไขของเมียน้อยคืออะไร

๑) ได้รับการยินยอมพร้อมใจจากเมียหลวงหรือรู้ทั้งรู้ว่าเมียหลวงจะต้องเจ็บปวดสาหัส หากเมียหลวงโอเคอย่างเต็มใจก็ไม่มีใครผิดศีล ไม่มีใครก่อบาป เพราะเป็นการกระทำอย่างเปิดเผยโดยไม่มีใครเป็นทุกข์จากการรับรู้ความจริง เหตุผลโดยมากที่เมียหลวงยอมคือเบื่อเซ็กซ์ บางคนนี้ขนาดเป็นแม่สื่อหาเมียน้อยให้สามีทีเดียว แต่หากยังไม่มีการตกลงจากเมียหลวงว่าโอเค แล้วแอบปล่อยตัวปล่อยใจเป็นเมียน้อยลับๆ โดยรู้ๆ อยู่ว่าเมื่อเมียหลวงรู้เข้าจะต้องปวดร้าว อย่างนั้นก็เข้าข่ายเป็นขู้ ผิดศีลธรรม เป็นการก่อบาปเต็มประตู

๒) หลวมตัวตกเป็นน่อยด้วยความไม่รู้หรือว่ารู้ยั่วล่อหน้า ปัจจุบันสังคมโลกทำงานปะปนกัน ไม่ใช่ให้ผู้หญิงอยู่กันคร่ำที่บ้านเหมือนสมัยโบราณ แล้วชายหญิงก็ปิดบังกันเรื่องคู่ครองง่ายเสียด้วย ก็ถ้าไม่บอกเสียอย่างใครจะไปรู้ หากฝ่ายหญิงถูกหลอกต้มอย่างสนิทก็ถือว่าไม่บาป เพราะในกรณีนี้บาปจะเกิดต่อเมื่อรู้ทั้งรู้แล้วซัดทำ พวกที่รู้ว่าเขามีเมียแล้วยังฝืนเอาตัวเข้าไปบวกนี้ ส่วนใหญ่เพราะฝ่ายชายมีดีเกินห้ามใจ แล้วส่วนใหญ่ที่ยังสวย ยังอ่อนเยาว์ ก็มักสำคัญตนผิด คิดว่าในที่สุดต้องชนะ เดี่ยวฝ่ายชายต้องใจอ่อน ยอมหย่าขาดจากเมียหลวง ซึ่งจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็เจอข้อหาแย่งสมบัตินำหวงแหนจากมือผู้อื่นมาครอง ผลย่อมหนักหนา อาจะยิ่งเสียกว่าโจรชิงทรัพย์อันเป็นที่รักจากเจ้าของยามเปลือย หลายคนมักมองว่าผู้ชายเป็นฝ่ายเลว เห็นแก่ตัว แต่ก็

มีบางกรณีครับที่ทนเทคนิคการยั่วจากฝ่ายหญิงไม่ไหว ธรรมชาติให้อาวุธลับล่อใจมาหลายชั้น เปิดของลับวับๆแวมๆหน่อยชายส่วนใหญ่ก็ตะลึงงงลื้มศีลธรรมกันแล้ว ซึ่งพออะไรๆเลยเกิดแล้วเรื่องแดงขึ้นมา ฝ่ายหญิงบีบน้ำตาหน่อยสังคมจะรุมประณามฝ่ายชายทันที อย่างไรก็ตาม ธรรมชาติจะไม่ถูกหลอกให้สงสารใครเพียงเพราะเห็นน้ำตา ในที่ที่กรรมผลิตผลนั้น สิ่งเดียวที่มีให้คือการลงโทษอย่างหนักหน่วง ดุดันปราศจากความปรานีปราศรัย และไม่ต้องสอบสวนหาความจริงจากปากใครแต่อย่างใดทั้งสิ้น

๓) ทำเพื่อเงินหรือทำเพื่อความรัก ถ้าแพ้เงินก็บาปมาก แต่ถ้าแพ้รักก็บาปน้อยลง แต่ไม่ใช่ไม่บาปเลย อย่างไรก็ตามการเป็นชู้ก็เป็นอกุศล เป็นสิ่งบาปจิตให้ทุกฝ่ายเกิดแผลวันยังค่ำ ข้ออ้างที่ฟังขึ้นและดูเหมือนน่าเห็นใจที่สุดคือ ‘เรารักกันมาก’ แต่ที่ชุกไว้ได้พรมคือ ‘ถึงรู้ว่าคนเป็นหลวงจะต้องเจ็บเจียนขาดใจก็ช่าง’ สมัยที่ผู้หญิงทำงานหาเงินเองได้อย่างยุคเรานี้ มีตัวชู้ครับที่เมียน้อยรวยกว่า และเอื้อเพื่อให้การจูนเจือ ‘ครอบครัวหลัก’ ของฝ่ายชาย แต่นั่นก็ไม่ได้แปลว่าได้รับข้อยกเว้นจากสังคม อย่างไรก็ตามใครรู้เข้าก็ต้องถูกตราหน้าว่าเป็นเมียน้อยอยู่ดี ตราบเท่าที่ฝ่ายชายยังมีพันธะทางกฎหมายหรือทางกายอยู่กับเมียหลวง

๔) ทำเพื่อค้นหาส่วนตัวหรือทำเพื่อพ่อแม่พี่น้องที่เดือดร้อน หากยอมเป็นเมียน้อยด้วยความ ‘กลืนไม่อยู่’ ของตัวเอง แปลว่ายอมทำผิดเพราะแพ้ความรู้สึกฝ่ายต่ำ แต่หากจำใจเป็นเมียน้อยด้วยความจำเป็นทางครอบครัวบีบคั้น อาจหมายถึงการยอมเป็นนางบาปเพื่อช่วยให้พ่อแม่รอดพ้นจากความอดตาย บางคนไม่ยอมนิยามว่าตัวเองเป็นเมียน้อยด้วยซ้ำ คือกำหนดใจไว้แต่แรกว่าขอตากหน้าเอากายแลกเงินเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของผู้มีพระคุณสักครู่หนึ่ง เมื่อได้เงินทองเท่าที่จำเป็นก็จะทำตัวสาบสูญไปจากฝ่ายชายชั่ววันจันทร์ หากคิดอย่างนั้นและทำอย่างนั้นได้จริงๆ โทษก็จะเบาลงตามส่วน

๕) ทำแล้วสำนึกหรือไม่สำนึกผิด หากสำนึกผิดจิตจะไม่จับบาปไว้เต็มกำ แต่ยิ่งด้านชาไร้สำนึกเท่าไร จิตก็จะเข้าฝ่ายอกุศล มีดমন จนไม่ค่อยเห็นทางสว่างทางดี และเหมือนถูกบีบให้คิดก่อการร้ายเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ อันที่จริงผู้หญิงเป็นเพศที่รู้สึกสกปรกกับเรื่องทางเพศง่ายกว่าผู้ชาย เพียงแค่ธรรมชาติส่งเลือดมาเป็นประจำทุกเดือน ก็ทำให้รู้สึกย่ำแย่กับสภาพฟองมลทินของตนเองพอแรงแล้ว ยิ่งถ้าเพิ่มมลทินทาง

ใจเข้าไปอีก ตามธรรมดาที่ย่อมเหมือนถูกบีบสองด้านจากซ้ายขวา หรือถูกอุดทั้งปากอุดทั้งจมูก เกลียดตัวเองจนจะกลายเป็นโรคจิตเอาได้ง่ายๆ แต่ก็มีผู้หญิงอีกพวกหนึ่งที่ใช้ชีวิตแบบค่อยๆ หลุดเป็นอิสระจาก มโนธรรมมาทีละน้อย กระทั่งอิสระเต็มที่ มโนธรรมถูกปลดปล่อยเหมือน ว่าที่ขาดลอยกุ้มไม่กลับ ความรู้สึกข้างในคล้ายมีชีวิตเพื่ออาศัยเรือน กายหลอกพวกหน้าโง่มาติดกับท่าเดียว ประเพณีคติข้างหน้ามักเกิด เป็นอะไรที่ต่ำกว่ามนุษย์ เพราะมาตรฐานมโนธรรมไม่ถึงมนุษย์

๖) เมื่อรู้ตัวว่าตกเป็นเมียน้อยแล้วตั้งใจจะหยุดหรือคิดเป็นน้อยต่อไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะโดนเขาหลอกหรือหลอกตัวเอง ผมเชื่อว่าถ้าสำรวจ ดีๆ มีเมียน้อยกว่าครึ่งที่อยากเลิกให้ได้วันนี้พรุ่งนี้ แต่เลิกไม่ได้ก็เพราะ ทำใจไม่ได้เท่านั้น แต่แม้ประสบกับความล้มเหลวในการตัดเยื่อตัดใย อย่างน้อยตั้งใจจริงก็ถือว่าดีแล้วครับ จัดเป็นกรรมชาวนฐานของ กรรมดำแล้ว มีผลลดหย่อนผ่อนโทษได้แล้ว ส่วนพวกที่ขอเป็นเมียน้อย ไปจนตายนั้น ภพของเมียน้อยจะตั้งมั่น วิบากร้ายมีเท่าใดก็จะให้ผลหนักแน่นยืดยาว การเป็นอะไรอย่างหนึ่งไปทั้งชาตินั้นมีผลใหญ่หลวง เกินกว่าที่คิดมาก

เหตุผลต่างๆของการตัดสินใจเป็นเมียน้อยข้างต้น จะเป็นตัว กำหนดความหนักเบาของวิบากในปัจจุบันคือ

๑) ความทรमानใจ เหมือนการกินบอระเพ็ดที่ต้องชมและมีไม่กี่คนที่ชอบใจ แต่เพื่อแลกรางวัลบางอย่างก็ต้องจำทน แต่ยิ่งทนนานก็ยิ่ง ทรमानใจมาก ฉะนั้นจะทรमानแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขว่าจะหลุดพ้น จากการเป็นเมียน้อยได้ช้าเร็วเพียงใด

๒) ความรู้สึกเป็นรอง ถึงแม้ฝ่ายชายจะไหว้ปะหลกๆก่อนออกจาก บ้าน หรือต่อให้เมียหลวงยิ้มย่องผ่องใสก้มลงกราบตักเมื่อเจอเงินปึก ใหญ่ฟาดเข้าที่บริเวณศีรษะ ความรู้สึกเป็นรองก็จะไม่หมดไปจากใจเมีย น้อย ตราบเท่าที่ฝ่ายชายยังประกาศกับใครต่อใครว่าเมียหลวงเป็น ภรรยาตามกฎหมาย ยิ่งถ้าโดนเมียหลวงไล่บี้เอาด้วยตบะของผู้มาก่อน ความรู้สึกเป็นรองยิ่งแจ่มชัดหายห่วง หรือแม้สมัยนี้มีเมียน้อยสายพันธุ์ ใหม่ เป็นฝ่ายบุกระรานรังควานเมียหลวงเสียเอง อย่างไรก็ตามความรู้สึกใน ส่วนลึกก็ฟ้องอยู่ว่าตัวเองมาทีหลัง ตัวเองไม่มีทะเบียนตามกฎหมาย ตัวเองไม่มีหน้ามีตาให้สังคมยอมรับว่าเป็นหมายเลขหนึ่ง นั่นแหละ ปัญหาทางใจของเมียน้อย ผมเคยได้ยินกว่าผู้ชายบางคนเสน่ห์แรงจัด

ผู้หญิงเห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่เขามีสาวมาติดเยอะ แต่ละคนไม่หวังครอบครองเขาไว้คนเดียว แค่หมายจะได้เป็นเบอร์หนึ่งเท่านั้นพอ ความคิดทำนองนี้นับว่าตลก เพราะชายเจ้าชู้ไม่มีทางวางใจใครเป็นเบอร์หนึ่งถาวร เขาก็มีแต่เบอร์หนึ่งชั่วคราว ส่วนจะสั้นหรือยาวก็ว่ากันตามเหตุปัจจัย ถ้าเขามีเมียน้อยได้คนหนึ่ง ทำไมเขาจะมีเมียน้อยคนต่อไปไม่ได้แล้วเบอร์หนึ่งมันจะอยู่ที่ไหน ในที่สุดเขาก็ใจดำกับทุกคนอย่างเสมอภาคนั่นเอง

๓) ความน้อยใจง่าย คนเราถ้าขาดสิ่งใด พอขอสิ่งนั้นแล้วไม่ได้หรือรอแล้วไม่มา ธรรมดาก็ต้องน้อยใจ สิ่งที่มีเมียน้อยขონั้นมีทั้งเงิน ทั้งเวลา เพียงไม่ได้อย่างใดอย่างหนึ่งก็แฉะแล้ว ยิ่งถ้าได้เพียงกะปริบกะปรอยทั้งสองอย่างก็ยิ่งแฉะเข้าไปใหญ่ ตามกฎแห่งกรรมวิบากนั้น การเป็นคนขี้อายจะทำให้ต้องขอต่อไป เมื่อขอบ่อยแล้วไม่ค่อยได้อย่างที่ขอ ก็มักก่อให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจเป็นธรรมดา **ตราบใดที่ยังสร้างกรรมอันเป็นไปเพื่อความอ่อนแอ เพื่อความเป็นผู้ขอ ตราบนั้นจะไม่พ้นจากความเปิ่นหญิงที่มีภาวะพึ่งพาสูงไปได้เลย** และนั่นก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ให้น้อยใจง่าย คิดมาก และอารมณ์แปรปรวนแบบเด็กไม่ได้อย่างใจไปจนตาย

๔) ความไม่มีศักดิ์ศรี ผมเคยทราบว่ามีผู้หญิงรูปร่างหน้าตาดีระดับนางงามนางแบบคนหนึ่ง เป็นเมียน้อยที่ประสบความสำเร็จอย่างสูง มีเงินหลายสิบล้าน มีบ้านอยู่ฮาวาย มองภายนอกทุกอย่างสมบูรณ์แบบไร้ที่ติไปหมด แต่สิ่งเดียวที่เขาไม่มีคือความรู้สึกเกี่ยวกับศักดิ์ศรีของตนเอง คือพอไปถึงจุดที่ ‘เหมือนมีหมดทุกอย่าง’ คนเราจะเห็นจริงๆ นะครับว่า ‘ที่ยังไม่มี’ คืออะไร การมีครบแบบไร้ศักดิ์ศรีนั้น นานไปจะรู้ว่าไม่มีอะไรเลยอย่างมีศักดิ์ศรียังดีเสียกว่า คำว่าศักดิ์ศรีกินไม่ได้ นั้น ขอให้ช่วยๆ กันลิ้มเสียเถอะ เปลี่ยนใหม่เป็นว่า **ศักดิ์ศรีนั้นกินไม่ได้ แต่ทำให้กินข้าวได้อร่อยกว่าคนไร้ศักดิ์ศรี** แทน

นอกจากนั้น เหตุผลในการเป็นเมียน้อยต่างๆ ยังเป็นตัวกำหนดวิบากในอนาคตกาล ซึ่งจะหนักเบา กินเวลาสั้นหรือยาว ก็ขึ้นอยู่กับวิธีคิด วิธีทำ หากเป็นเมียน้อยไม่พอ ยังสะใจกับการทิ่มแทงให้เมียหลวงหรือผู้เป็นชวากหนามให้เจ็บปวด ก็อาจต้องไปเสวยทุกข์ในนรก แต่หากทำบุญทางอื่นจนมีวาสนาพอจะได้เกิดมาในโลกมนุษย์นี้อีก ผลของกรรมเก่าจะบีบให้เป็นฝ่ายตกที่นั่งทุกข์บ้าง รวมทั้งเปิดโอกาสให้เลือก

ทำดีขึ้นหรือเลวลง เหมือนเป็นคำถามลงใจจากธรรมชาติ ว่าถ้าคนๆ หนึ่งทุกข์เท่าที่เคยทำคนอื่นไว้ จะเลือกแก้ไขสถานการณ์อย่างไร ระหว่างหาทางป่ายปีนขึ้นพันเหว หรือเหยียบตัวเองให้จมธรณีลงไปอีก การให้อภัยของเมียหลวงจัดเป็นการถอนตัวเองขึ้นจากหล่มวิบากอย่างหนึ่ง

สถานการณ์ทุกข์ของเมียน้อยในอนาคตชาติเป็นไปต่างๆ ได้ดังนี้

๑) แนวโน้มที่จะเกิดเป็นสตรี ทั้งนี้เพราะตามสามัญสำนึกของเกือบทุกคน สตรีเพศคือภาวะอ่อนแอ ต้องการการพึ่งพาสูง หรือแม้เป็นผู้มีความเข้มแข็ง พึ่งพาตัวเองได้ ก็ต้องเป็นเบี้ยล่างในทางใดทางหนึ่ง (ยากประมาณหนึ่งในแสนหรือหนึ่งในล้านครับ ที่ผู้หญิงจะได้รับการยกย่องให้เป็นผู้นำประเทศ ในขณะที่มองกันเป็นเรื่องธรรมดาถ้าผู้นำประเทศและผู้นำองค์กรจะเป็นชาย) เมียน้อยที่คิดหวังแค่สบาย ได้เอาเงินค่าเลี้ยงดูมากิน นอน เทียว ช็อปปิ้ง ไม่คิดเก็บเงินทำทุนตั้งตัว อันนี้เที่ยงที่สุดที่จะเกิดเป็นหญิงอีก

๒) แนวโน้มที่จะถูกพิจารณาเป็นรองหรือตัวสำรองในทุกๆ ด้าน ทั้งนี้เพราะการยอมตัวเป็นเมียน้อยนั้น ไม่ใช่จำเพาะแค่เรื่องทางเพศว่าต้องมาที่หลัง แต่ยังรวมตลอดครอบคลุมไปถึงศักดิ์ศรี ครอบคลุมถึงหน้าตา และครอบคลุมไปถึงความรู้สึกทางใจอีกด้วย ผลของความรู้สึกเป็นรองในชาติปัจจุบันเป็นอย่างไร อนาคตชาติก็จะมีเหตุการณ์มากดความรู้สึกให้ต้องเป็นรองซ้ำอีก เช่นแม้ตั้งใจทำงานและผลงานออกมาดี แต่กลับไม่ค่อยเข้าตากรรมการ ไม่ถูกเชิดชูให้เป็นผู้นำ มักถูกยัดเยียดให้เป็นลูกน้องรำไป นอกจากนี้ยังมีทางเลือกน้อย โอกาสเกิดในฐานะนางบำเรอสูง แม้บุญมากหน่อยก็ได้แค่นางสนมของพระราชาเท่านั้น ที่จะถึงระดับมเหสีคงยาก

๓) แนวโน้มที่จะต้องเศร้าหมองเพราะถูกแย่งของรักของหวง อันนี้เป็นเรื่องเข้าใจได้ง่าย ถ้าหากสมัครงใจเป็นเมียน้อยโดยไม่สนใจหัวอกเมียหลวงยิ่งร้าย ความสะใจที่แย่งสำเร็จหรืออย่างน้อยได้พยายามแย่งจะบันดาลเหตุการณ์สนองคืนแบบตรงไปตรงมา คือไม่ใช่แค่เรื่องเสียชายอันเป็นที่รักให้คนอื่น แต่รักอะไรก็มักเสียสิ่งนั้นไปเพราะถูกแย่งเป็นประจำ

อยากเลิกเป็นเมียน้อยได้อย่างไร

ถาม – หากรู้สึกอ่อนแอเกินกว่าจะหยุดเป็นน้อย พอมีวิธีอะไรให้ใจเข้มแข็งขึ้นได้บ้างไหมคะ?

ผู้หญิงมีสองเหตุผลหลักๆที่ยอมเป็นเมียน้อยต่อ คือ

๑) เสียหายเงินที่ได้มาง่าย

๒) ตัดใจจากผู้ชายไม่ได้

ก่อนอื่นคุณต้องมองว่าทั้งสองข้อนั้นเป็นเรื่องของอกุศลจิต และกรรมที่ทำไปขณะมีอกุศลจิตก็ย่อมมีวิบากเป็นทุกข์ ตรงข้ามกับบุญที่มีวิบากเป็นสุขเสมอ

น้ำเน่าต้องไล่ด้วยน้ำดี ไม่มีน้ำเน่าที่ไหนล้างน้ำเน่าด้วยกันได้ ฉะนั้นดิฉันนั้น จิตที่ดำมืดยอมไล่ได้ด้วยจิตที่สว่างไสว จิตที่สกปรกยอมไล่ด้วยจิตที่สะอาด

ถ้าคุณเสียต๋ายเงิน ทำไมไม่ลองเป็นผู้ให้เงินดูบ้าง เริ่มให้จากส่วนเกิน อย่าให้จากส่วนที่จำเป็นต้องใช้ แต่ครั้งที่ให้ ก็จงอธิษฐานไป ว่าด้วยความจริงที่เราเป็นฝ่ายเสียสละส่วนเกินเช่นนี้ ขอให้ใจเรามีความสามารถสละสิ่งที่เป็นโทษทั้งหลายในชีวิตทั้งด้วยเถิด ถ้าเป้าหมายของคุณคืออยากสร้างบุญสร้างกุศลที่ยิ่งใหญ่ โดยการทำมหายาน สละสิ่งที่ไม่ใช่ของตนคืนเจ้าของ คุณจะหมดความอาลัยใดเรื่องผิดศีลธรรมอย่างรวดเร็วยิ่ง

หากอ้างว่าไม่มีเงินทำบุญ ลองหาเงิน ๑๐๐ บาทออกเป็น ๒๐ ส่วน คือเอาเงิน ๕ บาทไปใช้ทำบุญ ๒๐ ครั้งในเวลา ๒๐ วันติดๆกัน แล้วอธิษฐานซ้ำๆอย่างที่ผมว่าข้างต้นทุกหน คุณจะรู้สึกเหมือนสั่งสมกำลังใจใส่กระปุก วันที่ ๒๐ กำลังใจอาจยังไม่เต็มกระปุก แต่คุณก็รู้สึกว่ากระปุกชักหนัก ชักมีความสามารถเอาไปตีหัวกิเลสให้แตกได้ ถ้าสะสมต่ออีกนิดมีสิทธิ์ฟาดกิเลสให้ตายสนิทเป็นแน่แท้ ขอให้จำไว้ว่าการทำบุญไม่ใช่การเอาเงินมากมายไปแจกคนอื่น แต่เป็นการเอาส่วนเกินน้อยๆไปละลายความตระหนี่ในตนเอง

ส่วนในกรณีที่เงินไม่เกี่ยว แต่คุณตัดใจจากผู้ชายไม่ได้ ก็ขอให้มองว่าปัญหาเมียน้อยมักลงเอยแบบไม่เป็นสุข ไม่มีนิทานเรื่องไหนบอกว่าเจ้าชายควบเจ้าหญิงสองคนขึ้นพิธีแต่งงานแล้วอยู่ร่วมกันอย่าง

ปรองดองไปจนตาย พูดง่ายๆว่าน่าจะเกือบร้อยทั้งร้อยที่เรื่องดำเนินไปอย่างเศร้าสร้อย จบเรื่องก็หงอยเหงา ยิ่งไปกว่านั้นยังต้องมีใครบางคนหรือทั้งหมดได้ไปต่อทุกชีในขุมนรก เนื่องจากกรรมจากการผิดประเวณีนั้น ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง ทั้งวันหมกมุ่นอยู่กับเรื่องราวคะฉิบๆ โทสะฉิบๆ หลงสำคัญอะไรต่ออะไรผิดๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่าจิตที่เศร้าหมองด้วยราคะ โทสะ โมหะย่อมมีอบายเป็นคติที่หวังได้

อบายย่อมไม่ใช่ปลายทางอันน่าแปลกใจสำหรับคนผิดศีลข้อกาเม ถ้าคุณตั้งใจไม่ยากไปอบายได้ ก็ควรจะตั้งใจไม่ยากเกี่ยวก้อยไปกับขู้ได้เช่นกัน หากไม่กลัวนรกข้างหน้า ก็ขอให้กลัวนรกทางใจวันนี้ การยอมให้ความกลัวเกิดขึ้นเสียบางขณะที่มีโนธรรมชี้แจงทำงาน ก็นับเป็นนโยบายอันประเสริฐครับ

น้อยใจแม่มาตลอดชีวิต

ถาม – ดิฉันน้อยใจแม่มาตลอดชีวิต แม่รักพี่สาวมากกว่าและแสดงออกอย่างไม่เป็นธรรมเสมอ ทั้งที่ดิฉันพยายามทุกทางแล้วที่จะให้แม่รักดิฉันบ้าง แถมหมอดูก็ทำนายด้วยว่าพอแม่แก่ตัวแล้วดิฉันจะเป็นลูกคนเดียวที่เลี้ยงดูแม่ แต่ก็ไม่มีความหมายเลย กรรมอะไรคะที่เกิดขึ้นมาเป็นลูกที่แม่ไม่รัก?

ในโลกความเป็นจริง ผู้คนฟังเพลงอมตะเช่น ‘คำน้ำนม’ แล้วไม่อาจซาบซึ้งได้เท่ากัน ว่ากันว่าเพลงนี้มีอาถรรพณ์ หลายคนฟังแล้วน้ำตาไหล อยากไปกอดแม่ทันที แต่คนอีกจำนวนหนึ่งฟังแล้วเฉยๆ ไม่รู้สึกรักแม่มากขึ้นหรือน้อยลง ในขณะที่มีบางคนฟังแล้วโมโหอยากเถียงคนแต่งว่าไม่เห็นมีอะไรในเพลงจริงเลยสักคำ!

หากไม่พยายามดันทุรังวาดภาพแม่ให้เป็นนางสวรรค์ของลูกทุกคน เราก็จะค่อยๆสืบหาความจริงได้ตามลำดับ เช่น แม่คือผู้หญิงธรรมดาคนหนึ่งที่มีธรรมชาติกำหนดให้ต้องอุมท้องเก้าเดือน แต่หลังจากคลอดแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องทำหน้าที่แม่เหมือนกัน แล้วจิตวิญญานแห่งความเป็นแม่ก็ไม่จำเป็นต้องเท่ากัน

แม่บางคนให้นมลูกด้วยตนเองแบบไม่กลัวเสียสวຍ ในขณะที่แม่

บางคนให้แต่นมผงไม่เคยให้นมจากถันตนแม้แต่ครั้งเดียว แม่บางคน
ดีใจที่ได้ลูกมาเลี้ยงดูสมใจ ขณะที่แม่บางคนเห็นลูกเป็นภาระและอยาก
ฝากให้คนอื่นเลี้ยง แม่บางคนอยากมีลูกหลายคน ขณะที่แม่บางคน
แทบอยากกรากเข้าคลินิกทำแท้งทันทีที่รู้ว่าท้องอีกแล้ว

นี่ยังไม่นับแม่ที่มีลูกไว้ขายกินนะครับ!

คุณไม่ได้บอกรายละเอียดมากไปกว่า ‘พยายามทุกทางแล้วที่จะ
ให้แม่รักดิฉันบ้าง’ แต่แค่ประโยคนี้ก็บอกละสำคัญสิ่งหนึ่ง แม่ของคุณ
ต้องดีพอ คุณถึงรักท่านขนาดพยายามทำให้ท่านรักตอบเหมือนอย่างนี้

แต่ความรักความชอบใจเป็นเรื่องละเอียดอ่อน บังคับกันไม่ได้ แม่
ทำดีแต่ถ้าไม่ตรงกับเหตุของความรัก พยายามให้ตายอย่างไรก็ไม่รัก

ยกตัวอย่างนะครับ สมมุติว่าพี่สาวของคุณมีพื้นจิตพื้นใจไปในทาง
นุ่มนวล เข้ากันได้กับแม่ แตกต่างจากคุณซึ่งอาจเจ้าโมโหโทโส หรือไม่
ก็ดูจ้องๆ ไม่ค่อยมีพลังชีวิตให้สดชื่นยามอยู่ใกล้ มีแต่คลื่นความฟุ้งซ่าน
รบกวนกัน แม่คุณก็อาจแสดงท่าเหมือนอยากใกล้ชิดหรือไปไหนต่อ
ไหนกับพี่สาวมากกว่า ลองนึกดู คนที่มีกระแสสบายจะดึงดูดคุณเข้าไป
หาเขาเอง ส่วนคนที่มีกระแสน่ารำคาญ ต่อให้จ้องจะมาช่วยคุณทำโน่น
ทำนี่ คุณก็รู้สึกเหมือนแมลงหวี่แมลงวันที่น่าหนีไปไกลๆ

หรือตรงข้าม ถ้าคุณแม่ชอบแบบบู๊ๆ แล้วพี่สาวก็ถึงพริกถึงขิง ถึง
ไหนถึงกันตามแม่ ในขณะที่คุณเปี่ยมเมตตาเยือกเย็น คอยขัดคอท่าน
เวลาท่านจะอาละวาดกับใครกลางถนน อันนี้แม่ก็อาจไม่รู้สึกกดดันกับ
การไปไหนๆกับคุณก็ได้

หรือบางทีเหตุปัจจัยอาจตื้นๆ เช่นเมื่อมีลูกคนแรก ก็อาจทำให้แม่
สมหวังที่ได้แก้วตาดวงใจ ท่านมีความรู้สึกล้าลึกที่คุณหรือใครๆไม่อาจ
รับรู้ เมื่อคุณตามมา ท่านก็รักเหมือนกัน แต่อาจไม่เหมือนความประทับใจ
ครั้งแรก อันนี้ไม่เกี่ยวกับดีหรือไม่ดี แต่เป็นเรื่องของการมาก่อนได้
ก่อน

ยังมีเหตุปัจจัยได้อีกร้อยแปด หากอยากฟังเรื่องอดีตกรรม ก็มี
ความเป็นไปได้นับไม่ถ้วน เช่น ท่านร่วมบุญกับพี่สาวแบบเออออ ว่า
อย่างไรว่าตามกัน คุยกะหนุงกระหนิงทุกวัน ขณะที่ทำบุญกับคุณก็จริง
แต่ตกลงกันไม่ค่อยได้สักเรื่อง ขัดคอเข้าชั้นทะเลาะกันตลอด

และมีความจริงอยู่อย่างหนึ่งที่ควรรู้ครับ ถ้าคุณมีความริษยา
อยู่ในใจ และพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อเอาชนะคนที่คุณริษยา ต่อให้ดู
แสนดีเพียงใด คลื่นอันน่าระคายจากจิตก็จะรบกวนคนที่เราทำดีกับเขา

วันยังค่ำ

หากเคยขัดแย้งกันเรื่องการบุญในอดีต แถมมาบวกเข้ากับโทษอันเกิดจากความอยากเอาชนะในปัจจุบัน ก็เป็นอันแน่นอนครับว่าคุณไม่ได้ใจแม่หรอก คุณต้องเปลี่ยนมุมมองและจัดการกับความรู้สึกเสียใหม่ เอาชนะกรรมเก่าด้วยกรรมดีใหม่ๆ และเอาชนะกิเลสด้วยสติปัญญาของวันนี้และพรุ่งนี้

เอาชนะกรรมเก่าด้วยกรรมดีใหม่ๆเป็นอย่างไร? ดังที่บอกว่าคุณอาจร่วมบุญกับท่านแบบระหองระแหง ไม่ค่อยเอออออกล้อยตามกัน ฉะนั้นปัจจุบันก็เปลี่ยนเสียใหม่ พอท่านไหว้วานหรือใช้ให้ทำกิจอันเป็นกุศล โดยเฉพาะที่คุณพิจารณาแล้วว่าเป็นไปเพื่อความเจริญงอกงาม ก็รีบชวนขวยไม้โต้แย้ง และถ้าชวนท่านทำทานรักษาศีลแบบใดไม่ได้ ก็อย่าเพิ่งไปเร่งเร้าบังคับใจกัน เว้นแต่แม่ไม่เอาบุญเอาธรรมะใดๆเลย อันนี้อนุญาตให้คุณชวนขวยหาความสว่างมาให้ท่าน ค่อยๆเล่า ค่อยๆเสนออย่างใจเย็นนะครับ อย่ารีบร้อนพรวดพราดจนท่านรำคาญเอา

เอาชนะกิเลสด้วยสติปัญญาของวันนี้และพรุ่งนี้เป็นอย่างไร? ดังที่กล่าวว่าการ ‘พยายามทำให้แม่รัก’ ของคุณอาจเจออยู่ด้วยโทษและความริษยา ซึ่งกรณีของคุณ รากของความริษยาน่าจะมาจากความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำดีไม่ได้ดี ไม่เคยได้รับความเป็นธรรม สรุปลงเอยก็คือคุณมีโทษคุกรุ่นตลอดเวลา พร้อมทั้งจะแปรเป็นความเศร้าโศกน้อยใจ หรือเป็นความอยากแข่งดีกับพี่สาวได้ทุกเมื่อ

คราวหน้าพอเห็นความโกรธเกิดเป็นรอยต่างขึ้นมาในจิต ให้คิดถึงคำพูดของผม ต่อให้คุณพยายามทำดีเพียงใด ถ้าเจออยู่ด้วยโทษก็เป็นคลื่นรบกวนผู้อื่นเสมอ เพียงเกิดสติระลึกได้เท่านั้น การอดทนพยายามทำดีของคุณจะ ‘ดูดี’ ขึ้นกว่าเดิมมาก ความดีของคุณจะไม่มีรอยต่างอย่างที่ผ่านมา ใจคุณจะสงบเย็นเป็นความปรารถนาดีต่อแม่อย่างแท้จริง นั่นแหละจะทำให้แม่รับรู้ และเกิดความเสน่หาคุณกว่าเก่าเป็นกอง

ต้องบอกไว้ก่อนนะครับว่าอย่าหวังผลในสามวันเจ็ดวัน ความดีที่ทำต่อเนื่องจนกลายเป็นบารมีกระทบใจคนนั้น เขาสร้างกันเป็นเดือนเป็นปี ไม่ใช่เป็นวันครับ

เพ็ญเสียมามีจะคิดอย่างไรไม่ให้ทุกข์ มาก

ถาม – ช่วยแนะวิธีคิดและการทำใจที่จะไม่ทำให้ทุกข์มากจากการต้องเสียมามีไปอย่างกะทันหัน ทุกวันนี้ยังไม่อยากเชื่อว่าเขาจากเราไปแล้ว แม้พยายามคิดว่าเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา แต่ยังมีบางครั้งทำใจไม่ได้ มีความคิดว่าเขาไม่น่าอายุสั้นแค่นี้เลยคะ

การที่เราไม่คิดไว้ล่วงหน้า หรือไม่เคยเตรียมตัวเตรียมใจไว้เลยด้วยความประมาทในวัยนั้นแหละ คือต้นเหตุของการทำใจได้ยากเมื่อต้องจากกันอย่างกะทันหันจริงๆ

นี่เป็นเรื่องที่คุณอาจต้องแก้ปัญหาทันทีที่ปลายเหตุ สิ่งที่ได้ในตอนนี้ไม่ใช่การเตรียมใจ แต่เป็นการแก้ปมทางใจ และเป็นปมที่ค่อนข้างยุ่งยากเสียด้วย เนื่องจากเราเคยรู้ เคยอ่าน เคยฟังธรรมะมาไม่ใช่น้อยๆ จึงอาจเกิดอาการดีดเสียแล้ว

จุดนี้ยากให้คุณเลิกหาอุบาย เลิกหาธรรมะปลอบใจ แต่ให้สังเกตอย่างตรงไปตรงมา ว่าลมหายใจเข้านี้ใช่ไหม ที่เลี้ยงชีวิตให้รอดไปอีกครึ่งหนึ่ง ถ้ามองตัวเองว่าลมหายใจออกนี้ใช่ไหม ที่บรรเทาความอัดอั้นไม่ให้จุกอกตายไปอีกเอือกหนึ่ง เมื่อเห็นเข้ามาถึงการมีชีวิตจริงๆ ในลมหายใจปัจจุบันนี้ได้ คุณจะสามารภทำความเข้าใจได้ตามจริง ว่าชีวิตเป็นของเปราะบาง แม้ตัวคุณเองก็อาจแตกดับภายในเวลาไม่กี่นาที ขอเพียงไม่มีลมหายใจเข้าออก

เราจะไม่เห็นความสำคัญของเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต กระทั่งถูกริบเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตไป เราจะไม่สนใจว่าลมหายใจสั้นหรือยาว มีหรือไม่มี ตราบเท่าที่เราไม่ถูกนำไปขังไว้ในที่ที่หายใจลำบาก หรือไม่มีอากาศให้หายใจเลย

หากเกิดข้อสังเกตตามจริงในวินาทีปัจจุบัน คุณจะรู้สึกปล่อยวางกับการมีหรือไม่มีชีวิตของตนเองลงได้บ้าง ยิ่งสังเกตมากก็ยิ่งปล่อยวางได้มาก เมื่อปล่อยวางได้ทั้งการมีหรือไม่มีชีวิตของตัวเอง คุณจะมองออกไปข้างนอก แล้วปล่อยวางการมีหรือไม่มีชีวิตของคนอื่นได้ง่ายขึ้น

ข้ออ้างที่ว่าเขาตายก่อนวัยอันควร เป็นแค่ความเข้าใจผิดๆ หลงอุปาทาน หลงที่กักเอาไว้ว่าทุกคนต้องตายตอนแก่ ความตายจะมาในเวลาอันควรเสมอ วิชากรรมเขารู้เวลาของเขาดี และไม่ยอมให้คุณ ผัดผ่อน เพียงด้วยการวิงวอนเช่นคุณไม่รู้ และเคยไม่เตรียมใจไว้ก่อน อย่าเพิ่งมาเล่นนะความตาย

สามีจากไปแล้วอย่างกะทันหัน ที่เหลือก็ต้องเตรียมใจให้เป็นกุศล เพื่อวันนี้จะเป็นวันกะทันหันของคุณเองบ้าง การมีจิตเศร้าหมองไม่ช่วยให้ ‘คนตาย’ กลับมา และไม่ได้ช่วยให้ ‘คนเป็น’ เตรียมตัวอย่างถูกต้อง หากมาถึงความเข้าใจตรงนี้ลึกซึ้งพอ ความตายของใครๆแม้เราเองก็จะไม่ก่อให้เกิดความเศร้าสร้อยเปล่าได้เลยครับ

ถูกพระทักว่าจะเสียอวัยวะควรทำอย่างไร

ถาม – ผมเพิ่งโดนขโมยของมีค่าไปร่วมสองแสนระหว่างเดินทางไปพักผ่อนต่างจังหวัด มีคนแนะนำให้สะเดาะเคราะห์ ผมก็ไปที่วัดหนึ่ง ซึ่งมีพระกำลังประกอบพิธีสะเดาะเคราะห์ ที่แรกรู้สึกร้อนวูบๆวาบๆ แต่ก็แปลกใจที่เมื่อญาติโยมลูกไปหมดแล้วท่านชี้ตัวผมว่าให้อยู่ก่อน และบอกถูกหมดเกี่ยวกับอดีตที่ผ่านมา รวมทั้งระบุว่าราหูกำลังครอบงำครอบงำ เร็วๆนี้อาจต้องเสียอวัยวะ ผมกลัวมาก กระวนกระวายร้อนใจ คำแนะนำของท่านคือให้บวชสัก ๗ วันหรือ ๑๕ วัน แต่ใจผมไม่พร้อมเลย อยากทราบว่าพระท่านรู้จริงหรือไม่? ท่านไม่ได้เรียกร้องเงินทอง หรือแม้แต่จะให้ไปบวชกับท่านนะครับ

ถ้าตัดสินจากพฤติกรรมของพระ ก็ต้องบอกว่าท่านหวังดีกับคุณนะ ครับ ในส่วนของตนเองถ้าเกรงจะถูกหลอก ก็ไม่จำเป็นต้องกลับไปหาท่านอีก เพราะได้รับคำแนะนำสำเร็จรูปมาเสร็จสรรพหมดแล้ว คือให้ไปบวชแก้เคราะห์เสีย

ตามหลักของพุทธเรา วิธีสะเดาะเคราะห์ที่ดีที่สุด หรืออีกนัยหนึ่งวิธีโยกย้ายเงาราคาออกไปจากหลังของเรา ก็คือทำจิตใจให้เย็น มีสติให้มาก อาศัยเหตุการณ์ที่เราเพิ่งเผชิญมานั้นแหละเป็นบทฝึก ยิ่งเราร้อน กระวนกระวายมากเพียงใด เมื่อสามารถระงับเสียได้ ก็จะรู้ซึ่งถึงคุณค่าความเย็นมากขึ้นเพียงนั้น

เมื่อใดใจเย็น เมื่อนั้นแปลว่าราหูหายไปจากใจ แม้ราหูจะยังครอบหัว ครอบตัว ครอบแขน ครอบขา ก็จะไม่อาจครอบใจเราได้ ต่อให้ต้องตายไปเดี๋ยวนั้น คุณก็จะได้ดีกว่าที่เป็น ได้เย็นกว่าที่เคย เพราะดับความกระวนกระวายในภพเก่าลงสนิทแล้ว

กรณีของคุณเริ่มมาจากการโดนโจรกรรมของมีค่า ใจเราร้อนเพราะเสียดาย ใจเคียดแค้นเพราะไม่อาจเอาคืน คุณใช้เป็นบทฝึกให้อภัยได้ไหม? ถ้าให้ได้ คุณจะรู้จักความสงบที่ลึกซึ้งอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

เงินสองแสนมีอำนาจกระทำจิตใจของคุณให้มืดหรือสว่าง? หายไปสองแสน หรือได้ทำทานสองแสน นั่นเป็นสิ่งที่ใจคุณเลือกได้

ถ้ารู้จักทำทานสองแสนเสียครั้งหนึ่งแล้ว ครั้งต่อไปจะรู้ว่าต้องจัดการกับจิตใจของตัวเองอย่างไร เมื่อสูญเสียน้อยกว่านั้น หรืออาจจะมากยิ่งขึ้นกว่านั้น คุณอาจได้ชื่อว่าใช้เงินสองแสนซื้อระดับชีวิตใหม่ ที่เป็นสุขได้แม้ในสถานการณ์ที่ต้องเป็นทุกข์ วันหนึ่งคุณอาจมองย้อนกลับมา แล้วเห็นว่าแท้จริงปีนี้เป็นปีทองแห่งกองบุญ ใครคนหนึ่งได้สองแสนบาทไปเป็นโทษ ส่วนตัวคุณเองเสียสองแสนบาทเพื่อเป็นประโยชน์ในระยะยาว

คุณจะเป็นไม่ก็คนในโลก ที่รู้จักกับความสุขแปลกใหม่ มีแง่ใจคิดออกมาได้ว่า ‘จงเอาสองแสนไปใช้ให้เป็นสุขเถิด’ ลองดูไหมว่าถ้าคิดได้ขนาดนี้จะรู้สึกอย่างไร ไหนๆทรัพย์สินก็สูญไปอย่างยากจะตามกลับแล้ว ลองได้อะไรวิเศษๆทางใจกลับคืนมาบ้าง อย่างน้อยคงดีกว่าอุ้มทุกข์เป็นของแถมแน่นนอน คิดได้แล้วถามเพื่อนๆดู ว่าหน้าตาคุณเหมือนคนเพิ่งโดนเช็ดสองแสน หรือเหมือนคนเพิ่งได้ทำบุญสองแสน

หากฝั่งใจเคียดแค้น คุณอาจได้ชื่อว่าเลี้ยงความกลัวเอาไว้ ถ้าอดไม่ได้ก็อาจใช้ความกลัวนั่นเอง เป็นบทฝึกพิจารณาความไม่เที่ยงในชีวิต ก็ในเมื่อชีวิตที่เคยปรากฏเป็นของแน่นนอน กลับกลายเป็นของไม่แน่นนอน ชีวิตที่นึกว่าอยู่ในมือ กลับกลายเป็นชีวิตที่ฝากไว้กับชะตาอย่างไรไม่อาจรู้ได้

พิจารณาความเสียดาย ดูเข้าไปตรงๆ คุณจะเห็นว่าเดียวใจก็ยึด

มากบ้าง เต็มใจก็ยึดน้อยลงบ้าง กะแต่ความแน่นอนทางใจยังไม่มี แล้วคุณจะมีสมบัติได้อยู่จริง สิ่งที่คุณมีจริงก็แค่ ‘เรื่องไม่น่ายึดมั่นถือมั่น’ เท่านั้นเอง หากเห็นตามนี้ได้ คุณจะมีสติและความตื่นรู้อย่างไม่เคยเป็นมาก่อน

สะเดาะเคราะห์ตามวิธีพุทธนั้น ถ้ารู้จักวิธีจริงๆ จะบวชหรือไม่บวชก็ได้ครับ ผ้าเหลืองอาจช่วยให้คุณอภัยและตื่นรู้ได้ง่ายขึ้น หากบวชที่วัดดี และอยู่กับครูบาอาจารย์ที่ตรงทาง

ในส่วนของการตอบแทนคุณ แม้จะไม่ไว้วางใจพระที่ให้คำแนะนำอย่างไร ผมก็คิดว่าคุณควรไปใส่บาตร ถวายสังฆทานกับท่านบ้างก็ดี และขอโอกาสบอกไว้กว้างๆเลย ว่าการทำบุญสะเดาะเคราะห์นั้น แต่ละคนให้คำแนะนำไม่เหมือนกัน หากคุณได้รับคำแนะนำประเภทเรียกร่องทรัพย์เข้าตัวผู้แนะนำ ก็ขอให้ระมัดระวังดีๆ เพราะไม่มีคนชี้โลกที่ไหนมีคุณวิเศษพอจะแก้เคราะห์ให้คนอื่นตามวิธีพุทธหรอกครับ

ฝันว่าคุณยายเสีย กังวลใจมาก

ถาม – เมื่อคืนฝันว่าคุณยายเสีย ตื่นขึ้นมาก
กลางดึกกังวลใจมาก แถมพอหลับลงไปก็ฝัน
ต่อว่าเสียรถอีก ทั้งสองความฝันสมจริงสมจัง
เหลือเกิน อันนี้เป็นกลางดีหรือกลางร้ายครับ?

ไม่มีตำราทำนายเล่มฝันใดระบุได้ละเอียด
ขนาดฝันว่า ‘เสียยาย’ หมายถึงอะไร และยิ่งถ้า
ในคืนเดียวกัน ฝันว่า ‘เสียรถ’ เข้าไปอีก เมื่อนำ
มารวมกันคงต้องถอดรหัสกันซับซ้อนน่าดู ถอด

ไปถอดมาอย่างมาก็คงลงเอยเป็นถอดใจ แล้ว
เหวียงแห่ให้ไปอยู่ในหมวด 'สูญเสียบุคคลและ
ของรักของหวง' เท่านั้น

คนชรา จะเป็นญาติหรือไม่เป็นญาติ อย่างไร
วันหนึ่งท่านก็ต้องจากโลกนี้ไปจริงๆ ทรัพย์สิน
สมบัติที่มี จะดูดีมีราคาเพียงใด ก็มีสิทธิ์เสียให้
ซ่อมได้ หรือเก่าจนผู้พังต้องขายทิ้งได้

ไหนๆฝนก็มาให้ซักซ้อมเตรียมใจแล้ว อย่า
ปล่อยให้สูญเปล่าครับ นี้นอกจากไม่ซ่อม
เตรียมใจ คุณยังกังวลราวกับเกิดเรื่องขึ้นแล้ว
จริงๆอีก ไม่คุ้มเอาเลย

ฝึกพิจารณาว่าฝนจะบอกอนาคตอย่างไรก็
ไม่รู้ แล้วก็รู้ได้ว่ามันจะเป็นเรื่องจริงหรือแค่
ฝันผ่าน แต่ที่รู้แน่คือมันฟ้องว่าใจของเรายึดมั่น
ถือมั่นแรง ห่วงหา อาลัย และอาจเศร้าใจง่าย
แม้กับสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

เมื่อเล็งเข้ามาตรงใจที่ตื่นแล้ว เลิกฝันแล้ว
จะเห็นว่าความฝันมันฟ้องเราชัดเจนเกี่ยวกับ
อุปาทาน มันฟ้องถึงใจที่เอาแต่ยึดมั่นถือมั่น
อย่างไม่เป็นสาระ แม้ฝันผ่านไปแล้วยังเก็บมา
เป็นกังวลได้ เห็นอย่างนี้คุณก็จะยึดติดถือมั่น
น้อยลง จิตใจโปร่งโล่งขึ้น และนี่อาจเป็นก้าว

แรกๆที่พาให้เข้าใจ ตลอดจนเข้าถึงแก่นของ
พุทธศาสนาได้

จิตนี้ใจนี้ไม่มีอะไรมากหรอกครับ ยึดติด
หลงติด ดูกติดอยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเองไปวันๆ
มองรอบตัวเถอะ อะไรบ้างเล่าที่ไม่ต้องแปรไป
อะไรบ้างเล่าที่ไม่เหมือนการดับลงของฝัน ทุก
สิ่งทุกอย่างมีขึ้นเพื่อหลอกให้ยึด ให้หลงหวังไว้
ว่าของเรา หรือเป็นเรา สุดท้ายก็ค่อยๆแสดง
ความเสื่อมลง หดหายไปหมดสิ้นทั้งนั้น

สำหรับตัวผมเอง เวลาแปดฝันจะไม่แปรไป
ทางกลางบอกเหตุที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่จะออก
แนวดูให้รู้ใจตัวเอง ว่าที่ผ่านมามีอะไรให้ยึดติด
หรือคิดอะไรอยู่ในส่วนลึก เมื่อจับได้ไล่ทันตัว
เอง เห็นอาการยึดเป็นเพียงสายโซ่ที่ล่ามใจเรา
ไว้ ก็ให้เห็นโทษของโซ่ ที่ผูกเราไม่ให้เป็นอิสระ
เมื่อเห็นโทษบ่อยเข้า ใจก็จะยิ่งคลายบ่อยขึ้น
เหมือนเอาเลื่อยมาบั่นโซ่ที่ละน้อย พอนานเดือน
นานปีเข้าโซ่ก็ขาดเองโดยไม่ต้องใช้กำลังให้
เหนื่อยมากเลยครับ

กลัวธุรกิจเจ๊ง

ถาม – ผมเป็นเจ้าของบริษัทแห่งหนึ่ง หลายปีก่อนเริ่มสนใจพุทธศาสนาด้วยความทุกข์ แต่ไม่ใช่เพราะลัทธิเกี่ยวข้องกับธุรกิจการงานตรงข้าม เป็นเพราะถือได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างสูงทางการเงิน ทว่าลัทธิอย่างสิ้นเชิงทางความสุข กลัวคือพบว่าตนเองวนเวียนอยู่กับความอยากได้อะไรก็มีไม่จบไม่สิ้น กับทั้งเครียดกับปัญหาหนี้วาทสารพัดชนิดในบริษัท พอสนใจอ่านสนใจฟังธรรมะแรกๆ ก็เหมือนเย็นลง ทะยานอยากน้อยลง ใฝ่สงบและค้นหาสมบัติภายในมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อได้ครูบาอาจารย์ที่สงบเย็นเป็นหลักใจ ไปกราบคราวใดก็เหมือนจะสละโลกได้ตามท่านครานั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป พอต้องกลับไปวนวายกับธุรกิจในช่วงขาลง ก็เกิดความกระวนกระวาย กลัวเจ๊ง กลัวไม่ได้เพิ่ม กลายเป็นคนทุกข์หนักเหมือนเดิม ยิ่งเห็นยอดขายดิ่งลงไม่มีทีท่าว่าจะขึ้นก็ยิ่งเศร้า และรู้ตัวเลยว่าที่ผ่านมายังไปไม่ถึงไหน แต่ก่อนแค่เครียดเรื่องมีไม่พอ ยังไม่รู้จักความเศร้าเพราะยอดขายเอาแต่ทรุดกับทรุดดั่งที่กำลังเป็นอยู่ คำถามคืออย่างผมนี้เหมาะกับการปฏิบัติธรรมแบบใดให้ได้ผลจริงๆ โดยเฉพาะในภาวะที่กำลังย่ำแย่จากพิษเศรษฐกิจเหมือนอย่างนี้?

ระดับชั้นของเสื้อผ้าอาภรณ์ บ้าน รถ และทรัพย์สินในมือ ตกแต่งให้มนุษย์แต่ละคนดูดี ดูแยะ ดูเป็นเศรษฐีมีเงิน หรือดูเป็นยากจนเชยใจ แต่มนุษย์คนหนึ่งจะเห็นว่าตนเองเป็นอะไรจริงๆ ก็ด้วยความรู้สึกภายใน อันถูกตกแต่งด้วยกรรมและกิเลส หาใช่ข้าวของภายนอกไม่

ก่อนอื่นเราลองมาจำแนกกันครับ ว่าความรู้สึกของเศรษฐีกับขอทานแตกต่างกันอย่างไร ตามที่ควรจะเป็นนั้น เศรษฐีควรมีความรู้สึกอิ่มเต็ม อบอุนใจ มั่นคง เพราะการเป็นเจ้าของทรัพย์สินสมบัติจำนวนมาก เข้าชั้นเศรษฐีนั้น น่าจะเป็นไปเพื่อความสุขกายสบายใจ หายห่วง หายกังวล ไม่ต้องพึ่งพาใคร ไม่ต้องเบียดเบียนใคร ไม่ต้องทำทุจริตคิดมิชอบ การมีเงินเหลือล้นเกินความจำเป็น น่าจะก่อความรู้สึกว่า ‘มีพอจะให้มากๆ’ ด้วยซ้ำ

ส่วนยากจนควรมีความรู้สึกขาดพร่อง หดหู่ใจ หวั่นไหว เพราะการอัตคัดขัดสนสมบัติเข้าชั้นยากจนนั้น น่าจะก่อให้เกิดความทุกข์กายอึดอัด

ใจ คิดมาก เครียดหนัก อยู่ในภาวะพึ่งพา อาจถูกบีบคั้นให้ตัดสินใจ เบียดเบียนสังคม หรือถึงทางตันต้องทำทุจริตคิดร้ายกลายเป็น มิฉฉาชีฟไป การเหลือเศษบาทเศษสตางค์เพียงน้อย ควรอยู่ที่จะก่อ ความรู้สึก ‘ต้องหวงไว้เอาตัวรอด’ เป็นธรรมดา

หากพิจารณาตามข้อแตกต่างข้างต้น จะเห็นว่าเศรษฐีบางคนอาจมี จิตแบบขอทานก็ได้ แค่เพียงด้วยความรู้สึก ‘ยังมีไม่พอ’ และ ‘ยังต้อง เอาจากคนอื่น’ ชีวิตของบางคนเป็น ‘ท่านเศรษฐี’ ในสายตาของคน อื่น แต่จนแล้วจนรอดไม่เคยรู้จักจิตแบบเศรษฐีเลยสักวันเดียว เพราะ เขายังเต็มไปด้วยความอยากสวาปามโภคทรัพย์ รวากับเกิดมาไม่เคย มี อยู่ดีไม่เคยได้

ขออนุญาตยกตัวอย่างกรณีของคุณโดยตรง คุณไม่ต้องขอเงินใคร แต่ยังต้องตระเวน ‘ขอความสุข’ จากครูบาอาจารย์อยู่ ลองสังเกตเถิด แต่ละก้าวที่เดิน แต่ละนาที่ที่เหยียบคันเร่งพาตัวไปกราบพวกท่านนั้น จิตมีความโหยหิวความสุข ความสงบเย็น ความอบอุ่นใจ และความ ปลอดภัยอันเกิดจากการปล่อยวางโลกของพวกท่านเป็นที่สุด พอกราบ เสร็จ ฟังเทศน์และรับการชี้แนะเป็นที่พอใจ ก็กลับออกมาจากวัดด้วยความเต็มอิ่ม

หลังจากนั้นไม่นาน พอถูกโลกร้อยรัด และพ้อออกแรงกอดโลกไว้ จนเหนื่อย จิตก็โหยหิวความสุขความปล่อยวางอีก ต้องแล่นกลับไปขอ ความสุขจากครูบาอาจารย์อีก อย่างนี้แสดงชัดใช้ไหมว่าจิตของคุณ ‘ยังไม่มี’ คือยังต้องขอสมบัติภายในจากคนอื่นอยู่ร่ำไป

ไม่ใช่ว่าการไปขอความสุขจากครูบาอาจารย์เป็นพฤติกรรมที่ผิด แบบผิดแผนนะครับ เพราะสมัยพุทธกาลทั้งภิกษุและเศรษฐีต่างก็แห่ ไปขอส่วนแบ่งความสุขจากพระพุทธเจ้าและพระสาวกกันอย่าง ล้นหลาม มนุษย์เราเกิดมามีจิตแบบขอทานด้วยกันทุกคน พวกเรา ถวายข้าวราคาถูกให้พระฉันเพื่อยังชีพ แต่พวกท่านแบ่งปันความสุข แส่นแพ่งให้ใจเราไม่แห้งตาย

ทางโลกนั้น คุณไม่ต้องขอข้าวใครกินก็เพราะทำงาน ทำเงิน ตลอด จนทำตัวดีพอจะอยู่รอดปลอดภัย ไม่ต้องวิ่งหนีเจ้าหน้าที่หัวซุกหัวซุน ตลอดจนไม่ต้องแบมือขอเศษสตางค์จากคนอื่น ฉะนั้นทางธรรมคุณก็ ต้องทำอะไรบางอย่าง เพื่อจะไม่ต้องวิ่งหนีความทุกข์ ตลอดจนไม่ต้อง แบมือขอเศษสุขจากครูบาอาจารย์ท่านไหน

สิ่งที่ผมขอแนะนำเป็นอันดับแรก คือให้สังเกตเข้าไปในใจนะครับ

หลายครั้งจิตของคุณ ‘หิว’ ได้เสียยิ่งกว่าท้องหิวข้าว เมื่อใดเห็นความหิวซัดๆ ก็ให้ถามตัวเองเมื่อนั้น ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ ไม่ว่าคุณจะคิดอะไรก็ตาม ขอให้ตระหนักว่าความคิดนั้นผิด เพราะไม่ทำให้ใจอิ่ม เอาแต่หิวโหยแห้งแล้ง

จะจำไว้สั้นๆ เพื่อง่ายต่อการระลึกก็ได้ครับ ถ้ายังทุกข์หนักไม่เลิก แสดงว่าที่ผ่านมาคิดผิดหมด

คิดให้ถูก คิดให้ไม่ต้องทุกข์หนัก คิดให้ใจสงบสุขเป็นอย่างไร? ลองจำแนกเป็นข้อๆ กันดู ทดลองได้เดี๋ยวนี้เลย ว่าคิดแล้วสุขจริงไหม

๑) คิดให้ ไม่ใช่คิดเอา

อาการ ‘คิดเอา’ นั้นเหมือนโรคภัยที่ต้องแทรกซึมเข้าสู่จิตใจทุกคน อย่างไม่รู้ตัว คิดเอวันยังค่ำถ้ายังอยากอยู่รอด ยังอยากใช้ชีวิตอย่างเป็นสุขตามกระแสโลก

ธรรมชาติของโรคคิดเอานั้น จะพัฒนาตัวเองเป็นโรคคิดเอาแต่ได้ คิดแต่จะเอาทำคนเดียว ไม่แบ่งปัน ไม่เจือจานให้คนอื่นเลย แม้เศษส่วนเกินที่เหมือนอุจจาระปัสสาวะก็ไม่อยากให้หลุดไปถึงมือใคร

นี่แหละ โรคคิดเอามันน่ากลัวอย่างนี้ ยิ่งคิดเอามากขึ้นเท่าไร ความอยากเอาก็ยิ่งต่อยอดเป็นทวีคูณขึ้นเท่านั้นเช่นตอนนี้มีแค่ล้านเดียวคุณอาจอยากมีเป็นสองล้าน แต่เมื่อมีถึงร้อยล้าน คุณจะไม่ได้เสียเวลาคิดถึงเงินหลักร้อยล้านอีกต่อไป ใจคุณจะฝันเฟื่องไปถึงพันล้านหรือหมื่นล้านแล้ว! อยากมีทั้งที่ชั่วชีวิตอาจไม่ทันได้รู้ด้วยซ้ำ ว่าพันล้านหรือหมื่นล้านเอาไปทำอะไรได้บ้าง

ตรงข้ามกับอาการคิดเอาคืออาการ ‘คิดให้’ การคิดให้นั้นเหมือนการรักษาโรคประเภทแก้ปวดแก้ไข้ตามสภาพ ถ้าคุณไม่ให้ยาเลย ก็แก้ปวดหัวตัวร้อนคาราคาซัง เรื้อรังไม่หาย และถ้าคุณให้ยาน้อยไป หรือให้ไม่ต่อเนื่อง การรักษา ก็อาจไม่ได้ผล หรือได้ผลน้อยเสียจนไม่น่าศรัทธา

การคิดให้เป็นเรื่องต้องฝึก มีทั้งมือใหม่และมือเซียน มือใหม่คิดให้นั้นจะผิดเพี้ยน เหมือนต้องออกแรงสู้กับยางเหนียวที่เกาะใจเหนอะหนะ แม้แต่เหรียญสิบบาทก็หนักอึ้ง ครั้นที่จะล้วงกระเป๋าเอามาบริจาคคนตกทุกข์ได้ยาก ส่วนมือเซียนคิดให้นั้นง่ายมาก ไม่เสียตายเลยกับการเอาเงินไปช่วย หรือกระทั่งเอาตัวไปเสี่ยงยามใครเดือดร้อน

ผมมีสูตรสำเร็จอยู่สูตรหนึ่ง ถ้าคุณมีส่วนที่เกินพอเกินใช้สักสิบบาท

แล้วเอาสิบบาทนั้นไปทำประโยชน์ให้คนอื่น สิบบาทนั้นจะทำหน้าที่เกินคุ้ม คือสนองคืนกลับมาในรูปความสุขเกินราคาจริงของมัน แต่ตรงข้ามหากคุณต้องเงินส่วนเกินสิบบาทนั้นไว้เฉยๆ มันจะทำหน้าที่อีกแบบหนึ่งคือกลายเป็นสิ่งหมักหมม เป็นขยะ เป็นพิษทางใจให้คุณอยากมีมากขึ้น เป็นร้อย คือสิบบาทของจำนวนเดิม

คุณคงนึกออกนะครับ การลงทุนประเภทฝากเงินได้ดอกเบี้ยหรือเล่นหุ้นได้มากกว่าเงินต้น ปลุกฝังนิสัยเหล่านี้ให้คนยุคเราอย่างหนักหนาสาหัสเพียงใด และเมื่อรู้แล้วว่าการคิดทำประโยชน์ให้ตัวเองคือการเพิ่มความเห็นแก่ตัว ก็ต้องเห็นว่า เครื่องมือสำคัญที่จะกำจัดความเห็นแก่ตัวคือการคิดทำประโยชน์ให้คนอื่น

การทำประโยชน์ให้คนอื่นนี้เราเรียกว่าการทำบุญ แต่การทำบุญแบบเศรษฐกิจที่ยังขาดความเข้าใจนั้น มักหมายถึงการทุ่มเงินจำนวนมากในโอกาสที่สำคัญ หรือหลายครั้งเป็นเรื่องของหน้าตา มีประจักษ์พยานให้เห็นมากมาย

การทำบุญแบบซื้อความสบายใจอย่างแท้จริงนั้น จำนวนเงินไม่ใช่ประเด็น แต่ประโยชน์สุขอันสำเร็จแก่ผู้อื่นต่างหากที่ใช้ หากคุณทำบุญเพื่อความสบายใจได้จริงๆ ดวงจิตคุณจะแปลกเปลี่ยนไป เปรียบเทียบกับเมื่อครั้งยังโลภอย่างเห็นได้ชัด

กล่าวคือเมื่อสังเกตอาการทางจิต คุณจะเห็นความจริงว่าธรรมชาติของความโลภนั้นมีอาการตึงตูดเอาเข้าตัว ผลของการสั่งสมคือความอึดอัดคับแน่น กับทั้งเพิ่มแรงทะยานอยากขึ้นมาใหม่ ส่วนธรรมชาติของการสละให้จะมีอาการปล่อยออกจากตัว ผลของการปลดทิ้งคือความสบายหายห่วง กับทั้งลดกำลังความทะยานอยากเก่าๆลงได้

๒) คัดลดความอยาก ไม่ใช่คิดเพิ่มความอยาก

ทุกคนรู้ว่าความอยากได้อะไรมี เป็นสิ่งที่ทำความกระวนกระวายใจอย่างใหญ่หลวง แต่รู้ทั้งรู้ ทุกคนก็ยังไม่เลิกอยากได้อะไรมีอยู่ดี โดยเฉพาะการเป็นนักธุรกิจหรือชาวบ้านร้านถิ่นที่ต้องหาเลี้ยงชีพนั้น ดูเหมือนขัดแย้งและไม่เอื้ออำนวยให้กับแนวคิดลดความอยาก แตกต่างจากพระซึ่งต้องมีหน้าที่ ‘ดับความอยาก’ ให้หมด คือบวชด้วยการตกลงกับชาวบ้านแล้วว่าขอขวากินเพื่อดับอยาก ดับทุกข์ทางใจ แล้วเอาระแสสุขจากการหมดทุกข์ทางใจแล้วมาแจกจ่ายชาวบ้านเป็นการตอบแทน

อย่างไรก็ตาม แม้ยังต้องอยากแบบโลกๆ ก็ไม่จำเป็นถึงขนาดต้อง ‘เอาแต่อยาก’ ขอให้จำไว้ว่าถ้าตามใจตัวเองเกินไป ได้แล้วจะเอาส่วนเกินอีก ความอยากอันเป็นส่วนเกินนั้น จะกลายเป็นพายุหมุนกลางอกที่หอบเอาความสุขของคุณไปหมด ทั้งวันมีแต่ทุกข์กับแรงดันใหม่ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

ยกตัวอย่างนะครับ ถ้าคุณซื้อรถสปอร์ตมาขับเล่นคันละ ๓๐ ล้าน เป็นต่างหากจากคันใช้ไปทำงานจริง นั่นแปลว่าคุณรวยแบบหมดกั๊ว เพราะ ๓๐ ล้านต้องเป็นแค่เศษเงิน โลกนี้มีของเล่นราคา ๓๐ ล้านก็ เพราะมีคนรวยระดับเห็น ๓๐ ล้านเป็นเศษเงินนั่นเอง ไม่ใช่ความผิดอะไร เป็นเรื่องที่บุญเก่าบุญใหม่อนุญาตให้สมอยาก แม้เป็นเรื่องไม่แฟร์ ในสายตาของเหล่าชนผู้ด้อยโอกาส ก็เป็นเรื่องแฟร์ในวังวนของเกมกรรม

ประเด็นคือเมื่อได้รถสปอร์ตแล้ว ใจคุณยังอยากได้รถสปอร์ตคันใหม่ในเวลาอันสั้น หรือเกิดการเรียนรู้ว่าได้ใหม่ก็แค่นั้น วันหนึ่งต้องเบื่อแล้วหาใหม่อยู่ดี ไม่ต่างจากคันเดิม เพราะความเร็วและความแรง ไหนๆ ก็ไม่อาจตามทันความอยากของมนุษย์ได้อย่างแท้จริงเลย

หากความสมอยากในแต่ละครั้ง เป็นไปเพื่อการหยุดคิด ได้คิด หรือฉุกใจคิด กระทั่งความทะยานอยากอ่อนกำลังลง ชีวิตคุณจะเข้าสู่ภาวะพอใจ อาศัยเงินดับความกระหาย แล้วไม่กระหายเพิ่มอีก แต่หากความสมอยากเป็นไปเพื่อต่อความอยากใหม่ๆ ไม่ได้คิดไม่ได้อ่านอะไรเลย ชีวิตคุณจะเคลื่อนเข้าสู่ใจกลางพายุแห่งความอยาก ที่ปั่นตัวแรงเกินกว่าจะมีความสมอยากใดๆ หยุดยั้งได้

ความสมอยากที่ไม่ต่อความยาวสาวความยืด นอกจากจะเป็นการลดกำลังความทะยานลงแล้ว ยังช่วยให้คุณรู้จักพอใจกับปัจจุบัน ไม่ใช่เสียดายอดีต ไม่ใช่มุ่งหวังอนาคต จึงมีสิทธิ์พัฒนาจิตให้ก้าวไปสู่ธรรมะขั้นสูงขั้นกว่าเดิม ถึงขั้นคลายความยึดมั่นถือมั่นใน ‘สมบัติชั่วคราว’ ที่หลงให้คุณหลงนึกหวงแหนและอยากได้เพิ่มเป็นนักเป็นหนา

สมบัติพัสถานเป็นอุปกรณ์ช่วยฝึกคลายความยึดมั่นถือมั่นในภพชาติได้นะครับ ก่อนอื่นคุณต้องคิดให้ได้ว่าคุณไม่ได้เป็นเจ้าของพวกมัน คุณมีหนี้ชั่วคราว และเพื่อจะคิดให้ได้เช่นนั้น ก็ต้องมองเข้ามาให้เห็นจริงว่าทั้งเนื้อทั้งตัวคุณมีอะไรได้แค่นี้กันแน่

ช่วงเวลาขณะที่อ่านบรรทัดนี้อยู่ คุณเก็บลมหายใจเข้าไว้ได้ไหม? ไม่ได้เลย! ชั่วครู่เดียวคุณต้องระบายคืนกลับสู่ความว่างภายนอก

ช่วงเวลาขณะที่อ่านบรรทัดนี้อยู่ คุณเก็บความปลอดโปร่งสบายใจจากการอ่านธรรมะไว้ได้ไหม? ไม่ได้เลย! เมื่อจิตของคุณเล็งไปที่อื่น ก็ต้องวุ่นวายไปตามสภาพ

หัดมองเข้ามาข้างในมากๆ เห็นเป็นอะไรๆ ไปเรื่อยๆ แค่ว้าวก็ยังไม่ดี ขอให้เห็นบ่อยๆจนคลายความยึดมั่นในกายใจ คุณจะพลอยคลายความยึดมั่นในสมมติภายนอกไปด้วย คุณจะมีชีวิตในโลกนี้เพียงเพื่อจัดการอะไรบางอย่างให้เรียบร้อย บริหารสมมติให้เกิดประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ไม่ใช่หวังสมบัติไว้กลุ้มเปล่งดังเคยอีกต่อไป

ผลของการลาออกทั้งยังงานค้าง

ถาม – อยากทราบว่า การลาออกจากงานเพราะทนแรงกดดันไม่ไหว โดยที่งานยังค้างคาไม่เสร็จเรียบร้อย จะมีผลกระทบใหญ่ตามมาไหมครับ?

ถ้าลาออกจากงานขณะกำลังมีอารมณ์ กำลังโกรธหรือของขึ้น แค่นั้นก็นับว่าเป็นเรื่องใหญ่แล้วครับ เพราะเป็นบ่อเกิดของนิสัยหุนหันพลันแล่น ความอดทนต่ำ เจ้าคิดเจ้าแค้น ผมมองว่านิสัยด้านเสียที่ติดตัวไปแบบแก้ยากพรรคนั้นแหละ เป็นผลกระทบที่เห็นชัดทันตา เพราะคุณอาจว่าไม่ได้กับทุกสถานการณ์ อะไรก็ช่างมัน อยากปล่อยปละละเลย หรือผลักภาระให้คนอื่นรับผิดชอบแทนเรา

นิสัยชนิดนี้เมื่อเพาะข้างรากงอกกับจิตใจของเรา ยึดติดแน่นหนาอยู่กับเราแล้ว ชีวิตที่เหลือแทบลืมเรื่องความสุขกายสบายใจไปได้เลย เพราะจะดูเหมือนคุณต้องเผชิญกับปัญหาแก้ไม่ตกอยู่เรื่อย และทำให้เสียความนับถือตัวเองลงทุกที

เท่าที่เห็นมา ยุคนี้ทุกคนมีความแข็ง เหน็ดหนายกับความจำเจหรือปัญหาซ้ำซากในที่ทำงาน จนบ่นอยากลาออกวันละสองหนสามหนกันทั้งนั้นแหละครับ ถ้าทนไม่ไหวจริงๆ เพราะแรงกดดันซ้ำซากมันยากเกินจะรับ อย่างนั้นจะออกก็ออกเถอะ แต่ขอให้กัดฟันสะสางการงานในความรับผิดชอบให้เรียบร้อยก่อน ส่งมอบงานให้คนใหม่เขาเข้ามารับ

ช่วงดี ๆ ก่อน อย่าออกทั้งที่รู้ว่าเดี๋ยวจะมีคนเดือดร้อนแทนคุณ คุณแค่รับรู้อย่างเดียวว่าไม่เอาแล้ว บ้ายบาย จันไปก่อนละ จะอ้างว่าไม่รับเงินเดือนงวดสุดท้าย ก็ไม่ได้เป็นการยุติธรรมอะไรเลยนะครับ คนเราไม่ใช่ทำงานแลกเงินเดือนอย่างเดียว ตัวงานเองคือการก่อกรรมชนิดต่างๆ มากมายเหลือคณานับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรรมในด้านความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ผมเคยเห็นนะครับ กลุ่มลูกจ้างไม่พอใจเจ้านาย ก็นัดแนะกันลาออก คือปรึกษากันแล้วเห็นชัดว่าถ้าแกล้งกอดคอลาออกอย่างพร้อมเพรียง บริษัทหนีบหายแน่ หรือเจ้านายต้องวิ่งวุ่นเหน็ดเหนื่อยหาชีวิตแน่ๆ แบบนี้ ผลกรรมในอนาคตจะต้องเป็นผู้เหนื่อยแทบกระอักเลือด เป็นผู้ที่คุมคนไม่ได้ และจะต้องแบกภาระหลายด้านพร้อมกัน ทำอันนี้ไม่ทันเสร็จก็มีอันโน้นเพิ่มทับเข้ามา

บางคนคิดอย่างนี้นะครับ คือฉันไม่แคร์ว่าจะต้องพึ่งใครละ ฉันไม่จ้อใครต่อละ ฉันพึ่งตัวเองได้ เพราะฉะนั้นฉันจะลาออกไปเป็นนายตัวเอง อันนี้ชอบบอกว่าถ้ามีเงินเก็บ มีทุนหนา หรือมีสายป่านยาว ก็ดูเหมือนใครๆจะเป็นนายตัวเองกันได้จริง แต่แนะนำอย่าง หากคุณทำงานเป็นลูกน้องคนอื่นแล้วยังปราบพยศในตนเองไม่ได้ ยังดื้อนิสัยหุนหันพลันแล่นไม่ได้ ก็อย่าเสี่ยงทีเดียวครับ อย่าเพิ่งตัดสินใจเป็นนายตัวเองหรือคิดเป็นนายคนอื่น เพราะคุณสามารถปิดบริษัทได้เพียงด้วยเหตุผลเล็กๆ เช่นเบื่อแล้ว เซ็งแล้ว ชี้แจงทำต่อแล้ว ไม่อยากอดทนกับความกดดันต่างๆแล้ว และนั่นก็จะเป็นความเดือดร้อนของลูกน้องคุณถ้วนหน้า โดยที่ตัวคุณยังมีฟูกรองรับสบายๆ

ต้องมึงเลิบไว้นิดหนึ่ง เดี่ยวจะหาว่าเข้าข้างฝ่ายเจ้านายทำเดี๋ยว ผมเคยเห็นอีกเหมือนกัน บริษัทที่มีนายมหาโหดราวกับผู้คุมนักโทษ ด่าว่าพนักงานด้วยนิสัยดุร้ายอันธพาล พุดจาหยาบคายยิ่งกว่าปากตลาด ทั้งที่มีการศึกษาสูง แม้จะเดินไปเข้าห้องน้ำก็เหล่แล้วเหล่อีก และหนักกว่าอะไรคือใช้งานคนเยี่ยงทาส ให้กลับตีกตี้นๆเป็นประจำโดยไม่มีโอที ไม่สนว่าผู้หญิงกลับค้ำมีดจะมีอันตรายแค่ไหน แบบนี้ต้องใช้ดุลยพินิจว่าเขาทำเกินไปหรือเปล่า ถ้าเกินไปแบบผิดผู้ผิดคนจริงๆ คุณลาออกมากะทันหันก็ไม่ใช่ไรครับ

ถ้าเครียดเหมือนสติจะแตก ขอลาพักร้อนก็ไม่ได้ งานการประดังรุมเร้าเข้ามาไม่หยุดหย่อนด้วยภาวะความจำเป็นของบริษัท อันนี้ก็อาจ

ต้องเอาตัวรอดเหมือนกัน ไม่งั้นเดี๋ยวไปลงเอยที่โรงพยาบาลบ้า ถ้าคุณ
กำยาหลายๆชุดพร้อมหน้าด่าๆไปแสดงเป็นหลักฐาน เขาก็คงให้ออก
ด้วยความเห็นใจ ขออย่างเดี๋ยวอย่างแกลังตักแต่งหลักฐานขึ้นมาทั้งรู้
แกล้งใจก็แล้วกัน

อยากสรุปคือวิธีลาออกอย่างปลอดภัยในทางธรรมจริงๆนั้น คือหัด
ปราบพยศในตนเองให้ราบคาบเสียก่อน แน่ใจแล้วว่าขณะตัดสินใจลา
ออกนั้น จิตใจคุณไม่เคืองแค้นอาฆาตใคร ไม่ทำไปเพื่อความสะใจหรือ
คิดประชดใครให้เขาผูกเจ็บ แต่ทำไปด้วยเหตุผลตามสมควรอย่าง
แท้จริง และไม่มีสิ่งใดติดค้างอยู่อีก

ทำไมอนุโมทนาแล้วได้บุญ

ถาม – บางทีพอได้ยินว่าแค่นินดี หรืออนุโมทนากับบุญของคนอื่น
ก็เป็นผู้ได้ส่วนของบุญแล้ว อย่างนี้อดสงสัยไม่ได้ว่าทำไมมันง่ายนัก

ต้องเปรียบเทียบกับฝ่ายตรงข้ามแล้วจะเข้าใจครับ คือมีอยู่มาก ที่
เห็นคนอื่นทำบุญแล้วเกิดความหมั่นไส้ หรือเกิดความขบขัน เห็นเป็น
เรื่องมกมาย เสียแรง เสียเวลา เสียทรัพย์เปล่า อย่างนี้นอกจากไม่มีจิต
อนุโมทนา ยังมีความคิด คำพูด หรือการกระทำในเชิงเบียดเบียนตาม
มา เช่นอย่างเบาสุดคือคิดค่อนข้างด่าไปต่างๆนานา อย่างกลางคือพูด
กระทบกระทั่งเบียดเบียนนั้นแนบเนียนทอนกำลังใจคนทำบุญ อย่างหนักสุดคือ
เข้ากระทำการกีดขวางหรือหน่วงเหนี่ยวไว้ไม่ให้ผู้อื่นทำบุญสำเร็จ

คงมองง่ายขึ้นแล้วนะครับ คนเราอยู่ดีไม่ว่าดีก็ทำบาปได้สารพัด
แต่จะต้องอาศัยความเข้าใจ หรืออาศัยทุนเดิมเป็นกุศลจิตที่หนักแน่น
พอ จึงสามารถยินดีตามในกระแสบุญของคนอื่นได้ไหว พุดง่ายๆถ้าทุน
เก่าไม่พอก็ต่อบุญใหม่ไม่ได้ ชาตินี้คุณต้องเป็นผู้ทำบุญมาพอสมควร
จนเข้าใจได้ว่าบุญน่ายินดีอย่างไร จึงจะสามารถคล้อยตามกระแสความ
สว่างอบอุ่นของกุศลจิตผู้อื่นไหว

หากไม่เชื่อเรื่องอานิสงส์อันล้นลับของการอนุโมทนาบุญ ก็ขอให้เชื่อ
สิ่งที่เห็นประจักษ์ชัดง่ายสุด นั่นคือทันทีที่อนุโมทนา คุณจะเกิดความ

เบาโล่งสบายหัวอก เหมือนจิตสว่างขึ้น อบอุ่นขึ้น และโน้มโน้มไปสู่การ
คิดอ่านทำบุญทำกุศลด้วยกาย วาจา ใจด้วยตนเองบ้าง

แต่ถ้าอนุโมทนาแบบแห้งๆ อนุโมทนาไปส่งเสียไป อย่างนี้คุณจะไม่
เห็นผลทันใจ แล้วก็อาจจะถึงขั้นทำกุศลไม่ครบองค์ คือใจขาดโสมนัส
ขาดความหนักแน่น ขาดความสว่างเป็นกุศลจิตเต็มดวงครับ ถ้าไม่
เข้าใจว่าเขาทำบุญแล้วเกิดประโยชน์อย่างไร น่าชื่นใจแค่ไหน ก็ไม่ต้อง
ไปฝืน แต่อย่างน้อยถ้าจะเกิดความหมั่นไส้ก็เตือนๆตัวเองไว้หน่อยแล้ว
กันว่านี่คืออกุศลจิตนะ ผลักเราให้ห่างจากความอยากทำบุญทำกุศล
เพื่อความรุ่งเรืองทางใจนะ

เชื่อบุญกรรมแล้วเครียด

ถาม – พอเชื่อเรื่องบุญบาปแล้วชักเครียด แบบว่าไม่สบายใจเลย
หยุกหยิกละเอียดยิบไปหมด อะไรก็เหมือนเป็นบาปทั้งนั้น จะเป็นคนดี
เป็นคนพุทธขึ้นมากับเขาสักคนหนึ่ง ต้องทำดีให้ได้อย่างคุณดังตฤณว่า
มาทั้งหมดเลยหรือ?

การที่ผมตอบคำถามของแต่ละคนนั้น เป็นเรื่องของเขา เป็นปัญหา
เด่นๆโดยเฉพาะของเขาครับ บางทีคนเราพลิกชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ก็
เพราะหลุดจากปัญหาใหญ่ที่กำลังติดขัดด้วยการสละต้นเหตุแห่งปัญหา
เฉพาะตัวไปเท่านั้น

ขอบเขตวิธีดำเนินชีวิตให้เจริญรุ่งเรืองนั้น พระผู้มีพระภาคท่าน
จำกัดวงไว้สั้นๆเพื่อจำง่าย ๓ ประการคือ ละกรรมชั่วทั้งหลาย ประกอบ
กรรมดีทั้งปวง และทำใจให้บริสุทธิ์

อย่างไรก็ตาม คนเราเต็มไปด้วยม่านหมอกโมหะห่อหุ้ม ทำให้เห็น
ผิดเป็นชอบ เห็นบาปเป็นเรื่องธรรมดา หรือกระทั่งเห็นกงจักรเป็น
ดอกบัว เพราะฉะนั้นบางทีจึงจำเป็นต้องคุยกันทีละข้อ ทีละประเด็น ว่า
อย่างไรเรียกบาป ทำไมถึงเป็นบาป ทำบาปแล้วจะได้ผลลัพธ์อย่างไร

แน่นอนว่าคงเป็นไปได้ที่ใครสักคนจะเปลี่ยนแปลงความคิด
เปลี่ยนแปลงวิธีพูด และเปลี่ยนแปลงการกระทำมาหากินทุกอย่างข้อในวันเดียว
อย่างไรก็ตาม คงเป็นไปได้ที่เราจะมองเห็นตามจริง ว่ากรรมดำอันใดที่

ทำอยู่เป็นประจำ แล้วปรากฏผลอยู่ชัดๆว่าทำแล้วเป็นทุกข์ เป็นความ
หม่นหมอง เป็นความเสื่อมทางจิตทางใจ

พูดง่ายๆว่าเกือบทุกคนมีกรรมด่าบางอย่างที่ส่งผลร้ายอย่าง
สำคัญอยู่เห็นๆ ขอเพียงมีศรัทธา มีความเชื่อว่าถ้าเปลี่ยนกรรมด่าอย่าง
ใหญ่ที่สำคัญนั้นๆได้ ชีวิตเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เอาแค่นั้น
พอ

สรุปคือ เริ่มเลือกเอาข้อเดียวก่อนก็ได้ครับ เมื่อคุณเปลี่ยนแปลงจุด
ที่สำคัญที่สุดได้ เส้นทางชีวิตของคุณอาจพลิกเปลี่ยน แล้วเห็นทางข้าง
หน้าว่าเป็นฟ้าสว่างเอง แล้วนับจากก้าวใหญ่ของชีวิตก้าวนั้น คุณจะ
ไม่เห็นก้าวดีอื่นๆที่ตามมาเป็นเรื่องเหลือฝันอีกต่อไป

รู้สึกเหมือนเป็นผู้ร้ายหลังศึกษา

ธรรมะ

ถาม – หลังจากไผ่ธรรมะมาระยะหนึ่ง เวลาต้องย้อนกลับไปเถียง
กับใครแล้วรู้สึกเหมือนผู้ร้ายเลยคะ อยากถามว่าถ้าการถกเถียงกันเป็น
บาป เป็นความผิด อย่างนี้แปลว่าถ้าเห็นใครทำผิดก็ไม่ควรต่อว่าอะไร
เลยหรือ?

คืออย่างนี้นะครับ สำรวจกันดูดีๆ ตั้งต้นขึ้นมาการถกเถียงมักยืน
พื้นอยู่บนสมมติฐานที่ว่า ‘ถ้าแกไม่ผิด ก็แปลว่าข้าผิดนะซี’ หรือ ‘ถ้าแก
ไม่เลว ก็แปลว่าข้านี้เองที่เลว’ พอรู้สึกกันเสียอย่างนี้ จึงไม่มีใครอยาก
ยอมใคร เพราะไม่มีใครอยากได้ชื่อว่าเป็นคนผิดหรือเป็นคนเลวนั่นเอง

สรุปให้สั้นคือตอนคนเราเถียงกัน มักมีความโลภอยากเอาชนะ
มากกว่ามีเมตตาอยากเปลี่ยนผิดให้เป็นถูก หรืออยากช่วยกำจัดความ
เห็นผิดของอีกฝ่าย เริ่มขึ้นมาก็มีการตั้งท่า ‘กูถูกแน่ๆ’ เสียแล้ว ด้วย
ความเคยชินชนิดนี้แหละที่จะทำให้คนมีธรรมะในหัวใจรู้สึกผิด เพราะ
ธรรมะไม่มีกู มีแต่เหตุผล ธรรมะไม่มีความหนักอก มีแต่ความโปร่งเบา
ธรรมะไม่มีผู้ชนะ มีแต่เพื่อนร่วมทุกข์เสมอ กัน ควรกอดคอช่วยเหลือ

เกื้อกูลกัน

อย่างไรก็ตาม หากจะถอนเท้าเต็มตัว ไม่โต้เถียง ไม่ขัดแย้งกันเลย ก็มีวิธีสยที่เป็นไปได้ การอภิปราย การโต้แย้ง การคัดค้านนั้น แม้แต่พระพุทธองค์ท่านก็ทรงกระทำ หาได้นิ่งเฉยไม่ได้ตอบใครเลยเมื่อเขาพูดผิด หาได้ชวนชวายน้อยเมื่อภิกษุในพระธรรมวินัยละเมิดกฎ ท่านติเตียนภิกษุที่หย่อนความเพียร หรือกระทั่งขับไล่ภิกษุทุศีลด้วยซ้ำ ไม่เลียงไว้ทำความเสียหายแก่หมู่สงฆ์โดยรวมเลย

ในทางศาสนานั้นพระองค์ให้ยึดถือพุทธลัทธิเป็นแบบอย่าง คือสนับสนุนให้พุทธบริษัทช่วยกันปกป้องรักษาศาสนา ใครเข้ามากล่าวดูพระศาสนา ถ้าแก้ได้ก็แก้ไป ใครเข้าใจผิดพระสัทธรรม ถ้าไขได้ก็ไขไป มีข้อแม้คือต้องทำไปด้วยความรู้ที่ถูกต้อง และทำด้วยความเห็นตามจริง ทำด้วยความรู้สึกอันเป็นเมตตา

นี่ก็เป็นในทำนองเดียวกับการถกเถียงทางโลก คุณจะรู้สึกว่าเป็นผู้ร้ายแน่ๆ ถ้าหากมีเมตตาเป็นที่ตั้ง

แต่ของแบบนี้พูดง่ายทำยาก เพราะความเมตตาเป็นธรรมชาติของจิต แต่ไม่ใช่ธรรมชาติของมนุษย์ ขอให้ฝึกแผ่เมตตาไปเถอะครับ ฝึกขณะพูดนั้นแหละ ยังไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ พูดไปก็สังเกตไปว่าใจเราหนักหรือเบา ถ้าหนักทีบอึดอัด ให้แปลไว้ก่อนว่านั่นไม่ใช่การพูดด้วยเมตตา แต่ถ้าเบาสบาย ให้นับไว้เป็นคะแนนสะสมหนึ่งแต้ม

พอสั่งสมได้ครบสิบแต้ม ลองตรวจใจดูอีกที คุณจะเห็นความเปลี่ยนแปลงแน่นอน และอาจไม่รู้สึกละอายใจอีกเลยก็ได้

โลกไม่ตามใจเรา

โลกไม่ตามใจเรา
เมื่อเราพอใจความเย็น
แต่โลกพอใจกายความผาสุก
ทางเดียวคือทำใจยอมรับ

และเตรียมกายสู่ไอร้อน

โลกไม่ตามใจเรา
เมื่อเราพอใจความอบอุ่น
แต่โลกพอใจกระจายความเหินห่าง
ทางเดียวคือทำใจยอมรับ
และเตรียมกายสู่ไอเย็น

โลกไม่ตามใจเรา
เมื่ออยากเห็นดอกไม้บาน
แต่ยังไม่ถึงเวลาบานของดอกไม้
สิ่งที่ทำได้คือรอคอย

โลกไม่ตามใจเรา
แม้ไม่อยากเห็นใบไม้ร่วง
แต่ถ้าถึงเวลาร่วงหล่นของใบไม้
สิ่งที่ทำได้คือมองดู

โลกไม่ตามใจเรา
แม้เราอยากเห็นแต่คนดี
ทว่าโลกมีแต่คนเลวให้ดู
เราก็ต้องดู
และรู้ว่าเราเป็นหนึ่งในนั้นไหม

โลกไม่ตามใจเรา
แม้เราอยากพบแต่คนมีเหตุผล
ทว่าโลกมีแต่คนเอาใจตนเป็นใหญ่
เราก็ต้องทน
และไม่หลงเอาแต่ใจตนตามเขา

โลกไม่ตามใจเรา
เราก็ไม่จำเป็นต้องตามใจโลก
ถ้าโลกร้ายเกินกว่าจะเอาตาม
ก็ต้องถามหาสิ่งที่ดีขึ้น

และถ้าอยากเห็นโลกดีขึ้น
ต้องไม่ใช่ด้วยการเฝ้าเรียกร้อง
แต่ต้องด้วยการลงมือทำเอง
ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของโลก

โลกไม่ตามใจเรา
ถึงแม้อยากมีคนรัก
แต่โลกไม่เคยพาคนรักมาให้พบ
ก็ต้องคบกับเงาตัวเอง
บรรเลงเพลงแห่งความเจ็บต่อไป
โดยไม่จำเป็นต้องเหงา

โลกไม่ตามใจเรา
แม้เมื่อพบคนรักแล้ว
แต่โลกพอใจให้แคล้วคลาด
อย่างเราจะทำอะไรได้
ก็ต้องเลือกระหว่างวางเฉย
กับลงนอนดินทุรนปางตาย

โลกไม่ตามใจเรา
แม้เมื่อได้อยู่กับคนรักแล้ว
แต่โลกพอใจให้พราดจาก
เตรียมวันตายเอาไว้ไม่บอกกล่าว
แล้วเราจะไปฟ้องศาลไหน
เพื่อให้ทำโทษมัจจุราชได้

โลกไม่ตามใจเรา
แม้โลกให้ชีวิตมา
ก็ไม่ได้หมายความว่าชีวิตเป็นของเรา
ไม่มีชีวิตใดเป็นอมตะ
ไม่มีทางทำให้ชีวิตใดคำฟ้า
ทุกนาทีแห่งการมีชีวิต
คือการเขยิบใกล้ความไร้ชีวิตเข้าไปทุกที

โลกไม่ตามใจเรา
ถ้าโลกกำหนดให้การตายดับ
มิใช่เหมือนการดับเปลวเทียน
แต่เป็นการต่อเทียนเล่มใหม่
จะมีใครขัดขึ้น

โลกไม่ตามใจเรา
แต่โลกก็ไม่ได้เหตุผล
ถ้าเราเข้าใจเหตุผล
ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้เข้าใจโลก
เมื่อใดเข้าใจโลก
เราจะเลิกอยากให้โลกตามใจเรา

ไปสบาย

ตายอย่างรู้ อยู่อย่างเห็น

คนบางคน
เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่น
กับการเพ่งดูว่าใครดีใครไม่ดี
สุดท้ายเขาก็ตายเปล่า
โดยไม่รู้เลยว่าตัวเองดีหรือไม่ดี

คนบางคน
เกิดมาเพื่อสาละวนวุ่น
กับการกำจัดจุดบอดของตนเอง
เสริมจุดแข็งให้แกร่งขึ้น
หาจุดยืนที่ดีที่ยังไปไม่ถึง
สุดท้ายเขาไม่ตายเปล่า
เขาย่อมฝากประโยชน์ใหญ่ไว้ในโลกนี้
จะโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามที่

คนบางคน
เกิดมาเพื่อคิดในเรื่องไม่ควรคิด
เห็นทั้งชีวิตเป็นปัญหา
ไม่มองว่าปัญหาอยู่ที่วิธีคิด
เพียงเลิกคิดแล้วลงมือจัดการ
เขาจะพบพานชีวิตใหม่
แทบไม่เหลือปัญหามาหนำใจ
เพราะมีแต่งานใหญ่น้อย
เพื่อสนุกกับงาน
หายเบื่อกับความว่างงาน
เลิกแช่อยู่กับความว้าวุ่นเปล่า

คนบางคน

เกิดมาเพื่อคิดถึงแต่ตัวเอง
เห็นวันเวลาและทุกสิ่งที่คุณมี
ตลอดจนสิ่งที่คุณไม่มี
เป็นของสมควรได้แก่คุณ
พอนานไป
เขาย่อมมีสง่าราศีน้อยกว่าคนเก็บขยะ
เพราะคนเก็บขยะยังรู้วิธีทิ้ง
แต่สิ่งเดียวที่เขาไม่รู้คือวิธีเก็บ

คนบางคน
เกิดมาเพื่อหัดคิดถึงคนอื่น
เห็นวันเวลาและหลายสิ่งที่คุณมี
ตลอดจนสิ่งที่คุณยังไม่มี
ควรค่าแก่การพิจารณา
พอนานไป
เขาอาจมีสง่าราศีกว่าเศรษฐีใหญ่
เพราะเศรษฐีใหญ่อาจไม่รู้
ว่าทรัพย์สินของคุณมีประโยชน์ปานไหน
ในขณะที่เขารู้
จากใบหน้าเพื่อนยิ้มรอบทิศ

คนบางคน
เกิดมาเพื่อใช้ชีวิตให้จบไปอีกครั้ง
ไม่รู้ว่านี่เป็นครั้งไหน
จะครั้งแรกหรือครั้งสุดท้ายไม่นำพา
ไม่รู้จะหาประโยชน์อันใด
ไม่ทราบจะเชื่อคำตอบใครดี

คนบางคน
เกิดมาเพื่อค้นหาเหตุผลของการเกิด
เกินทนกับการไม่รู้
เกินตาหลับไปกับการตายที่ไม่ได้คำตอบ
เกินทำใจชอบกับการเป็นหน้าโง่เกิดใหม่

เกินยินดีกับการเหนื่อยซ้ำที่สูญเปล่า

คนบางคน

เกิดมาเพื่อเจอคำตอบที่ผิด

โจทย์ชีวิตก็ยิ่งซับซ้อน

แทนการเห็นโลกตามจริง

เขากลับเห็นบิดเบี้ยวกว่าเดิม

แทนการแก้ปัญหาดตรงจุด

เขากลับผูกปมใหม่ขึ้นมาซ้อน

แทนการพลิกยากให้เป็นง่าย

เขากลับผันง่ายให้เป็นยาก

คนบางคน

เกิดมาเพื่อพบคำตอบที่ถูก

โจทย์ชีวิตจะง่ายลง

หายใจออกก็รู้

หายใจเข้าก็รู้

มีให้ดูเพียงใด

มีให้รับเท่าไร

มีให้สละแค่ไหน

ก็ให้เป็นไปตามนั้น

ไม่ถือสิ่งใดให้หนักมือ

เรียบง่ายเหมือนเดินทางเท้าเปล่า

โดยปราศจากพิธีรีตอง

ไปจนถึงปลายทาง

โดยปราศจากตัวตนติดค้าง

ไมเคิล แจ็คสัน ผู้จากไป

ข่าวช็อกวงการบันเทิงระดับโลกในช่วงปี

๒๕๕๒ ที่ผ่านมา คงไม่มีอะไรเกินการจากไป
ของ ไมเคิล แจ็คสัน ผู้เป็นดาวค้างฟ้า บุญเก่า
กับความเพียรใหม่ส่งผลให้เขาอยู่ในใจแฟนทั่ว
โลกตลอดมาเป็นเวลายาวนานหลายสิบปี

แม้กระทั่งวาระสุดท้าย คอนเสิร์ต This Is
It ที่กำลังจะเปิดแสดงที่ลอนดอน ก็มียอด
จำหน่ายตั๋วรวดเร็วที่สุด คือ ๗ แสนใบขาย
เกลี้ยงภายในเวลา ๔ ชั่วโมง!

นั่นยืนยันเป็นอย่างดีว่าอายุอานามแม่
ปาเข้าไป ๕๐ แต่บาร์มีทางการบันเทิงไม่เคยลด
ลงเลย กลับดูจะเพิ่มขึ้นตามวันเดือนปีที่ผ่านมาไป
ด้วยซ้ำ จากรุ่นสู่รุ่น ไมเคิล แจ็คสัน ไม่เคย
ครองใจคนยุคไหนไม่ได้ นับเป็นตำนานระดับ
โลกเฉกเช่น เดอะบิตเทิล และ เอลวิส เพรสลีย์

ดาวค้างฟ้าผู้เป็นตำนานระดับโลกนี้นะ
ครับ น่าจะวัดจากที่แม่ตัวจากไป ก็ยังอุตสาหะมี
คนอาลัยต่อ เผลอๆการตายอาจช่วยให้พวก
เขาดูมีชีวิต มีตัวตนเป็นอมตะเสียยิ่งกว่าขณะ
ยังอยู่ในโลกด้วยซ้ำ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่แสวงหาความ
บันเทิงเป็นหลัก ฉะนั้น จึงไม่น่าแปลกหาก
บุคคลที่โลกจดจำและกล่าวขานถึง จะอยู่ใน

แหวดวงบั้นเทงกันเสียเป็นส่วนใหญ่

หากมอง ไมเคิล แจ็คสัน โดยความเป็น
ชีวิตที่ยิ่งใหญ่ ก็น่าถามว่ายิ่งใหญ่อย่างไร?

เอาสถิติมาคุยเฟื่องก็แล้วกัน ไมเคิล แจ็ค
สัน ทำสถิติไวโดไนใจผมจ้งๆอยู่สองแ่ง คือ

๑) สร้างเหตุการณ์อันเป็นประวัติศาสตร์
มิวสิควิดีโอเพลง Black or White ที่ออก
ฉายใน ๒๗ ประเทศทั่วโลก เมื่อวันที่ ๑๔ พ.ย.
๑๙๙๑ มีผู้ชมทางโทรทัศน์พร้อมกันราว ๕๐๐
ล้านคนพร้อมกัน!

คุณลองนึกถึงเหตุการณ์ใหญ่ที่เกิดขึ้นใน
โลกนี้ จะสักกี่ครั้งที่มีมนุษย์จำนวน ๕๐๐ ล้าน
คนรับรู้และเฝ้าติดตามอะไรสักอย่างพร้อมกัน?

พลังดึงดูดของคนคนเดียวที่รวบรวมคน
ได้ ๕๐๐ ล้านมาติดอยู่กับเขา ตัดสินได้ว่าเขา
ยิ่งใหญ่เป็นอันดับต้นๆของโลกอย่างแน่นอน!

เสียดายนะครับ ลองนึกๆดูแล้ว แทนที่จะ
เป็น ไมเคิล แจ็คสัน ถ้าเปลี่ยนเป็นพระนักเทศน์
ที่มีพลังดึงดูดมหาศาลปานกัน ทั้งโลกคง
สว่างไสวไม่มีอะไรเกินทีเดียว!

ณ ที่นี้เราอาจได้ข้อสรุปด้วยประการหนึ่ง

ว่าทั่วโลกอาจจะเฟื่องฟูเปรี้ยงปร้างด้วย
พายุบันเทิงลูกใหญ่ แต่ยากหรือเป็นไปได้
เลย ที่ทั่วโลกจะสงบนิ่งสว่างไสวด้วยมหาสมุทร
ธรรมะกันสักครั้ง

๒) มีมากระดับโลกแล้วให้มากระดับโลก
ตำแหน่งเศรษฐกิจระดับโลกไม่จำเป็นต้อง
ครองตำแหน่งนักให้ระดับโลก ตรงกันข้าม ยิ่ง
เป็นเศรษฐกิจยิ่งชี้เหนียว แม้บริจาคอะไรก็
คำนวณแล้วว่าจะขอภาษีคืนได้เท่าไร ใจจริงๆที่
คิดให้เปล่าๆไม่ค่อยมีกันหรอก

นักให้ระดับโลกบางคนนะครับ แทบไม่มี
เงินติดติดตัว แต่อุทิศเลือดเนื้อและหัวใจของ
เขาเพื่อมวลชน อย่างเช่นมหาตมะ คานธี
เป็นต้น

แต่ไม่เคลียร์รายระดับโลกด้วย ให้ระดับ
โลกด้วย เรียกว่ามีแล้วแบ่ง ไม่ใช่มีแล้วซุก
เก็บ หรือมีแล้วผลาญเล่น

องค์กรกุศลที่ได้รับการสนับสนุนอย่าง
เป็นทางการจาก ไมเคิล แจ็คสัน ปาเข้าไป ๓๙
แห่ง ล้วนเป็นองค์กรระดับยักษ์ใหญ่ของโลกทั้ง
สิ้น

ใครจะดำเขาอย่างไร ก็คงไม่มีความ
สามารถช่วยโลกได้เท่าเขากันสักกี่คน

ผมเองไม่ได้ใช้หนึ่งในแผนคลับทำลูกบเป้า
ของเขาหรอกนะครับ แล้วก็ขัดหูขัดตากับการ
เป็นต้นแบบสร้างของจินตภาพปีศาจกระโดด
โลดเต้นให้คนเลียนแบบด้วย

แต่ก็ยืมให้กับวิธีใช้เงินของเขา ในส่วนที่
เอาไปหวานช่วยใครต่อใคร ของแบบนี้มีเงิน
อย่างเดียวไม่ได้ ต้องฉลาดด้วย ถึงจะมีแก้ไข
ให้

ไม่เคิลเป็นเศรษฐีประเภทที่บริจาคเกิน
กว่าจะเอามาหักภาษี และบริจาคเป็นเวลาต่อ
เนื่องยาวนาน อย่างนี้คุณกับผมสมควรจะต้อง
ให้เกียรติเขา ว่าน่าจะมีใจจริงกันบ้างละ

ที่กล่าวมาทั้งหมดก็ไม่ได้ประสงค์จะ
ไว้อาลัยโดยการสรรเสริญเขาเป็นกรณีพิเศษ
แต่ชีวิตที่ผ่านมาของคนตายย่อมมีเรื่องดีๆ ให้
กล่าวขานถึง มากกว่าจะไปพิพากษาว่าตาย
แล้วเขาสมควรไปไหน

ปัจจุบันชาวพุทธจำนวนหนึ่ง เน้นพูดกัน
มากกว่าถ้าเป็นดาราหรือนักร้อง ตายแล้วต้องไป
นรกกันแน่ๆ ผมก็อยากยกกรณีของ ไมเคิล

แจ๊คสัน มาเป็นใช้แยกแยะกัน

เป็นดารานักร้อง แม่สร้างอกุศลด้วยการ
ช่วยโยกให้คนเกิดโรคและโทสะแรง แต่อีกด้าน
ของชีวิตก็กลับชั่ว อยากส่งเสริมและช่วยเหลือ
ผู้คนให้อยู่ดีกินดี พ้นจากสภาพแร้นแค้น และมี
จิตใจดีขึ้นก็ได้

หักลบกลบหนี้แล้ว ก็มีสิทธิไปสวรรค์ได้
ครับ หากความสว่างที่สร้างไว้เกินความมืดไป
มากๆ

และต่อให้ชาวพุทธรู้จักด้วยญาณทัศนะ
อันแจ่มแจ้ง ว่าใครไปนรก ใครไปเป็นเดรัจฉาน
ใครไปเป็นเปรต ก็ไม่มีการเอามาเหยียบย่ำกัน
แต่ทุกวันนี้ชาวเน็ตเห็นเป็นเรื่องสนุก ที่จะเอา
มาโพนทะนาให้ดารานักร้องเสียขวัญกัน

ตอนมีตัวตลกทูลถามพระพุทธเจ้าว่าเขา
ตายแล้วจะไปไหน พระองค์ยังตรัสห้ามว่าอย่า
ถามเรื่องนี้เลยถึง ๓ ครั้ง แต่เขาดันทุรังอยากรู้
ให้ได้ พระองค์จึงแจกแจงว่าอาชีพชั่วกำหนด
ยั่วโทสะ สุมเพลิงกิเลสให้มวลชนนั้น มีสิทธิเข้า
ถึงนรก นั่นท่านว่าเฉพาะกิจที่เร่งเร้ากิเลสคนให้
หนัก

แต่อย่าลืมว่าท่านก็เคยตรัสว่าผู้ให้ทาน

เป็นนิത്യ ย่อมเข้าถึงสุคติ โลก สวรรค์ ยิ่งตั้ง
มั่นในการให้ทานเท่าไร ก็ยิ่งตั้งมั่นในการเข้าถึง
เท่านั้น

อีกประการหนึ่ง คนทำอาชีพอื่นๆที่เป็นวิถี
ทางของสุจริตชนนั้น ก็หาได้รอดพ้นไปจาก
ความเสี่ยงที่จะไปอบายไม่ ต้องชั่งน้ำหนักกัน
ด้วยมโนกรรม วาจกรรม และกายกรรมทั้งชีวิต
ว่าเอียงไปในทางสว่างหรือทางมืดมากกว่ากัน
หาใช่ว่าอาชีพที่มีฐานเป็นกุศลจะได้ขึ้นสวรรค์
เสมอไป

ยกตัวอย่างเช่นอาชีพหมอและอาชีพครู ดู
ไปแล้วน่าจะสว่างจ้า ที่ช่วยรักษาคน ปลุกฝัง
ความรู้ความสามารถแก่เยาวชน แต่คุณเห็น
ไหมว่าหมอก็คนต้องเข้าคุก และมีครูก็คนต้อง
คดีอาญาทางเพศ?

มนุษย์ผู้ปราศจากจุดปapatญาณ หรือ
ญาณหยั่งรู้ทางไปตามกรรมของสัตว์ ย่อมเอา
อคติเพราะรัก หรืออคติเพราะชังของตนเป็น
เกณฑ์ตัดสินว่าใครจะไปดีหรือไปร้าย หรือไม่ก็
จำที่พูดสืบทอดกันมาแบบรวบรัด ว่าประกอบ
อาชีพนั้นอาชีพนี้แล้วมีสิทธิ์ลงนรกหรือขึ้น
สวรรค์แน่ๆ

และสิ่งที่ควรระวังก็คืออาการเพ่งโทษ ด้วยความสะใจ เห็นใครที่เราไม่ชอบตายดับ ก็ขอทีครับ อย่าเอามาเหยียบย่ำว่ามีหวังต้องไปนุ่งไปนี้ตามที่เราคาด เพราะอาการเพ่งเล็ง คล้ายสาปแช่งกลายๆ นั้น ถ้ามองว่าจิตของเราเอง เป็นกุศลหรืออกุศล? พุดไปแล้วเกิดความสว่าง หรือความมืด? คุณกันเพื่อให้เกิดความสังวรในกรรมวิบากหรือว่าเพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าเขาต่ำต้อย จันสิประเสริฐกว่า?

ใครมีส่วนดีส่วนร้ายเท่าไร เขาก็จะเป็น ทายาทรับส่วนดีส่วนร้ายนั่นเอง ความชอบใจ หรือไม่ชอบใจของเรา ไม่อาจตัดเอาเรื่องดีร้าย ของเขาออกจากการคำนวณของกรรมในยามที่จากโลกนี้ไปสู่โลกอื่นได้เลย

ความดีความร้ายในการคิด การพุด และการทำของเราก็เช่นกัน ต่อให้เข้าข้างตัวเองแค่ไหน เมื่อถึงเวลาที่กรรมแผ่แสดงผล ก็จะแผ่แสดงผล ด้วยน้ำหนักดีร้ายอย่างเหมาะสม โดยไม่เอาความเข้าข้างตัวเองมามีส่วนในการคำนวณ ด้วยเลยแม้แต่นิดเดียว!

สรุปคือขอฝากไว้ว่า คติที่จะไปของแต่ละคนนั้นเป็นไปตามกรรม ใครใจไม่ซื่อ มือไม่

สะอาด ปากยังสกปรก จะทำอาชีพสูงส่งแค่
ไหนก็น่าจะไปไม่ดี และแม้ใครจะดีไม่ดีอย่างไร
ธรรมเนียมของชาวพุทธจะเลือกหาแง่ดีในชีวิต
คนตายมาให้เกียรติ มาเชิดชู ว่าชีวิตของเขาทั้ง
อะไรดี ๆ ไว้ในโลกบ้าง อย่าเอาเรื่องไม่ดีมาพูด
ประจานหยามเหยียดกันเลย คนศาสนาอื่นจะ
ดูแคลนพฤติกรรมของเรา และนี่กว่าธรรมเนียม
ของเราเป็นอย่างนี้ครับ

ปู วิชชุดา ผู้กลับมา

กรณีเด็กกระลิกชาตินั้นมีมานาน และยังมี
ให้เห็น ให้ได้ยิน ให้สงสัย ให้สับสนอยู่เรื่อยๆ
แต่รายล่าสุดน่าจะเป็นที่สนใจของ
ประชาชนจำนวนมาก เนื่องจากเคยเป็นดารา
ดังระดับประเทศ แล้วก็มาออกรายการที่มีคน
เฝ้าตามชมหลักแสนหลักล้านด้วย

หลายคนคงทราบดีนะครับว่าผมหมายถึง
ใคร ใช่แล้ว! ผมกำลังพูดถึงนางเอกตาเศร้า
คุณปู วิชชุดา สวนสุวรรณ ที่ว่ากันว่ากลับชาติ
มาเกิดเป็นลูกของน้องชายตัวเอง และมาให้

เห็นกันทางรายการตีสิบ ในช่วงเดือนมีนาคม
๒๕๕๓

รายการในคืนนั้นชวนให้หลายคนชนลุก
และโน้มเอียงจะเชื่อว่าเป็นเรื่องจริง เนื่องจาก
ไม่ได้ให้สัมภาษณ์หรือจัดฉากกันแบบพยายาม
ให้เชื่อ แต่เป็นข้อมูลกลางๆตามประสบการณ์ที่
เกิดขึ้นจริง กับทั้งมีตัวอย่าง "อาการระลึกชาติ
ได้" ของเด็กหญิงให้ชมเป็นขวัญตาด้วย

สำหรับคนที่ยังไม่ได้ดู วันนี้คุณยังมีสิทธิ์ดู
ได้จากเว็บ YouTube.com เพียงสืบค้นด้วย
คำว่า "ปู วิชชดา" เท่านั้น

เมื่อทราบข่าวนี้ ผมให้ความสนใจต่าง
จากกรณีเด็กระลึกชาติอื่นๆหน่อยหนึ่ง
เนื่องจากจำได้ถึงความรู้สึกสงสารเธอ ที่
ประสบอุบัติเหตุรถชนกันเมื่อเกือบยี่สิบปีก่อน

ตอนนั้นยังไม่เข้าใจนักว่าทำไมถึงสงสาร
มากมาย ทั้งที่ไม่ได้รู้จักเป็นส่วนตัว ไม่ได้เป็น
แฟนหนังแฟนละคร อาจกล่าวได้ว่าไม่รู้ว่าจะหน้า
อย่างนี้ชื่ออย่างนั้นด้วยซ้ำ

แต่ปัจจุบันมองย้อนไปก็เข้าใจ เป็น
ธรรมดาครับ คนดี คนกตัญญูกับพ่อแม่ต้องตก
ตาย ย่อมก่อคลื่นความสะเทือนให้คนเกิดความ

อาลัยสงสารในคราวเคราะห์ร้ายได้

ยิ่งเป็นดาราตั่ง ก็ยิ่งเป็นความสะเทือนใน
วงกว้าง เพราะคลื่นมหาชนที่ให้ความสนใจ
และเทน้ำตาแห่งความสงสารให้ ย่อมมีน้ำหนัก
กระเพื่อมไปได้ไกล ได้นาน

ชวนคุยเรื่องนี้ จริงๆไม่ได้จะมาตั้ง
ประเด็นท่านเชื่อหรือไม่ ท่านว่าจริงหรือไม่จริง
รวมทั้งไม่ได้กะให้ช่วยกันโหวตแบบ
ประชาธิปไตย เพื่อตัดสินกันว่าสรุปแล้วจะเชื่อ
หรือไม่เชื่อ ผมเพียงมีประเด็นน่าสนใจเกี่ยวกับ
กรรมวิบากในสังสารวัฏมาเสนอครับ

ถ้ายกกันเลย แบบฟันธงว่า "เชื่อ" จะเกิด
อะไรขึ้น?

ถ้าคุณปู่กลับมาเกิดเป็นหลานสาวของตัวเอง
เอง เราจะได้ความรู้ความเข้าใจอะไรติดมือ
บ้าง?

เด็กหญิงในปัจจุบันขณะที่ผมเขียน
(มีนาคม ๒๕๕๓) อายุเกือบ ๔ ขวบ รู้ความ
แล้วพอสมควร แต่ยังวิ่งเล่นสนุกสนานตามวัย

ทว่าพ่อของเด็กเกิดความเอะใจสงสัย
ตั้งแต่ฝ่ายแม่ยังไม่รู้ตัวด้วยซ้ำว่าตั้งครรภ์
กล่าวคือ เขาฝันถึงพี่สาว ซึ่งก็คือคุณปู่ผู้วาย

ชนม์ ด้วยความที่ผูกพันกันมาก ในฝันเธอบอก
ว่าจะมาอยู่ด้วย

เท่านั้นไม่พอ ญาติบอกมาจากต่างจังหวัด
อีกว่าเห็นคุณปุมาลา จะไปเกิดใหม่

เวลาผ่านไปโดยที่คงจะไม่มีใครคิดอะไร
มาก มีการตั้งครุฑ มีการเกิดใหม่ของเด็กหญิง
ชื่อ "น้ำฟ้า" แล้ววันหนึ่งเมื่อเธออายุเพียงขวบ
เศษ เธอซึ่งถูกว่ารูปใดคือรูปของ ปู วิชชดา คือ
เห็นปั๊บก็ร้องขานชื่อ "ปู" เสียงยาวได้ แม้ว่า
เธอจะไม่เคยเห็นมาก่อนเลยก็ตาม

หนักกว่านั้น เธอยังเรียกคุณปูว่า "พ่อ
เลี่ยม" และเรียกย่าว่า "แม่ต้อย" ซึ่งหมายถึง
พ่อแม่ของเธอเองในอดีตชาติ แถมบอกรายละเอียด
ต่างๆเมื่อครั้งเป็นปู วิชชดาได้ถูก
มากมาย เช่น พ่อพาไปที่จุดประสบอุบัติเหตุที่
เคยทำให้ถึงแก่ชีวิต เด็กหญิงก็ร้องออกมาว่า
ชน! เจ็บ! ชน! เจ็บ!

เหตุการณ์ราวๆนี้ เป็นไปตามสไตล์พิสุจน์
เด็กกระเลิงชาติทั่วโลก ใครจะกังขาหรือเชื่อถือก็
สุดแต่จะเอาอะไรตัดสิน ถ้าเด็กหญิงน้ำฟ้าคือ
อดีตดาราตัง วิชชดา สวนสุวรรณจริง ก็แปลได้
อย่างหนึ่งครับว่า ชีวิตของคุณวิชชดาทำบุญไว้

เพียงพอจะวกกลับมาเกิดใหม่ในสุคติภูมิ คือ
โลกมนุษย์นี้

เป็นที่รำลือว่าคุณวิชชุดามีความกตัญญู
รู้คุณ ทำงานบนเส้นทางบ้นเทิงด้วยใจอยาก
สร้างบ้านให้พ่อแม่ แล้วก็ไม่ได้มีบทบาท
ยั่วยวนราคะหรือยั่วยุโทสะจัดจ้านนัก ขนาด
ประสบอุบัติเหตุ กระตุกจิตให้หดแคบ มีดমন
ด้วยความตกใจกลัว ก็แคว้นเวียนอยู่ในสภาพ
หนึ่ง รอกฤษ์เกิดใหม่เป็นมนุษย์อีกครั้งได้

หากเด็กหญิงน้ำฟ้าคือปู วิชชุดา กลับมา
เกิดจริง ก็แปลว่าความดีที่ทำไว้ระหว่างเป็น
มนุษย์ไม่หายไปไหน แม้จะมีอะไรบีบให้ด่วน
ตายกะทันหัน กรรมดีก็ช่วยพยุงให้กลับมาสู่มนุ
ษยโลกอันเป็นสุคติภูมิ ประสพกับภาวะที่ไม่
โหดร้ายเหมือนนรก ไม่สกปรกเหมือนเดรัจฉาน
และไม่ทรमानเหมือนเปรต

ส่วนที่มาเข้าฝันเพื่อบอกว่ากำลังรอเข้า
ห้อง อยากมาเป็นลูกนั้น ผมเคยได้ยินได้ฟัง
จากปากคนสนิทมาก่อนว่าเคยเจออะไรทำนอง
นั้นเหมือนกัน

ที่มีการรอก็เพราะมีเหตุ ไม่ใช่ไม่มีเหตุ
อย่างเช่นกรณีนี้ที่ชัดคือคุณวิชชุดาผูกพันรัก

ใครกับน้องชายมาก

น้องชายเองหลังจากพี่สาวตายก็จุดธูป
ไหว้ พุดคุยด้วยบอ่อยๆ บางทีก็ถึงขั้นตัดพ้อว่า
ไม่มาหากันบ้าง สรุปคือ "ความผูกพันแน่น
เหนียว" มีส่วนให้วิญญาณรอเกิดกับใครได้

อีกความรู้หนึ่ง ที่ประสบการณ์ของคนอื่น
กลายเป็นบทเรียนสำหรับเราได้ คือ ฐานะนั้น
ไม่เที่ยง หลัๆนี้เคยเล่นบทเป็นน้อง แต่ตอนนี้
มาเล่นบทเป็นพ่อเสียแล้ว!

ความเป็นญาติมิตรหรือเพื่อนพ้องน้องพี่
ให้ความรู้สึกละอย่างไร ไม่ใช่จะต้องเป็นอย่างนั้น
ไปตลอด ยังไม่ทันข้ามชาติก็เปลี่ยนได้ ยิ่งข้าม
ชาติแล้วก็พลิกเป็นคนละเรื่องได้ถึงขนาดนี้เลย

อีกความรู้หนึ่ง คือความจำไม่ได้อยู่ที่
สมอง และไม่จำเป็นต้องมีวิญญาณถึงจะระลึก
ชาติได้

การระลึกชาติของเด็กเป็นอีกแบบหนึ่ง
ของความจำ คือ เป็นความจำอันเกิดจากความ
คุ้นในผัสสะต่างๆที่เพิ่งผ่านมาไม่นาน

อย่างไรก็ตาม เด็กหญิงน้ำฟ้าในสภาพ
ของเด็กเกิดใหม่ก็ไม่ได้ต่างจากคนทั่วไป กล่าว
คือเมื่อทรงสภาพอยู่ในกายใจใหม่ คุ้นกับ

สภาพใหม่ สภาพเดิมก็ถูกตัดเยื่อตัดใยไป
เรื่อยๆ แบบเดียวกับฝันข้ามคืนที่แม่ประทับใจ
เพียงใด เราก็คงไม่มีแก็ใจเสียเวลามานั่ง
ทบทวนเป็นตุเป็นตะให้เสียเวลารับรู้เรื่องตรง
หน้าหน้าที่นี้กัน

ความจดจำและความรู้สึกของน้องน้ำฟ้า
แม่ฝังแน่นอยู่กับอดีตชาติ ก็เป็นแบบมาๆไปๆ
ไม่ทรงอยู่ต่อเนื่อง หรือบางทีคุณพ่อถามว่าใช้พี
ปปุใหม่ ใช้พีสาวของฉันทน์ไหม เด็กก็ตอบว่าไม่ใช่
ไม่ได้เป็นพีสาว แต่เป็นลูกต่างหาก!

ถ้านี่คือการฉายภาพอนิจจังแห่ง
สังสารวัฏ ก็คงเป็นการฉายที่ก่อให้เกิดความ
เข้าใจได้ชัดขึ้น ผมและคุณๆทั้งหลายก็ไม่ได้
ต่างจากน้องเขา เคยเกิดมาก่อน เคยตายมา
แล้ว และก็กลับมามีเลือดเนื้อ ลมหายใจ กับจิต
วิญญาณแบบเดิมๆอีก

ด้วยความหลงยึดอยู่ว่านี้กายเรา นี่จิตเรา
นี่เราคิด นี่เรารู้สึก ทำให้พวกเราวนเวียนอยู่กับ
ความหลงสำคัญผิด เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด
วิญญาณปฏิสนธิใหม่ในภพต่างๆไม่รู้จบรู้อัน

จนกว่าจะถึงสักชาติหนึ่ง พบผู้บอกว่ากาย
ใจนี้แค่เครื่องล่อให้หลงทีกหักเป็นจริงเป็นจังนะ

ไม่เชื่อลองดูสิ ตั้งแต่หัวจดเท้า ตั้งแต่ลมหายใจ
เข้าออกไปจนถึงความรู้สึกนึกคิดและความทรง
จำ มีอะไรบ้างที่คงสภาพอยู่ได้ คงตัวอยู่กับ
"ความเป็นเรา" เหมือนเดิมได้ ของมันมีแต่
เปลี่ยนกับเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลาทั้งนั้น

เมื่อเฝ้าตามดูดังคำชี้แนะ เห็นทั่วตลอด
เป็นขณะๆว่าไม่เที่ยงจริงๆด้วย ไม่ใช่ตัวตน
บุคคล เราเขาจริงๆด้วย นั่นแหละ จึงค่อยมี
สิทธิ์ถอนตัวจากหล่มลึกแห่งความสำคัญผิด
อันเป็นมหันตทุกข์ มหันตภัยไปกับท่านได้

เกิดมาได้อยู่กับพระพุทธเจ้าอย่างนี้ รู้ไว้
เถอะครับว่าเป็นवासนามหาศาลปานไหน
นอกจากท่านจะชี้ทางไปดีชั่วคราว อันได้แก่
ทำกรรมดีสู่สวรรค์แล้ว ยังบอกทางไปสบาย
ถาวร อันได้แก่การเจริญสติสู่นิพพานอีกด้วย

ชาวพุทธทั้งหลาย พวกท่านจะเลือกทาง
สว่างชั่วคราวหรือถาวร ก็รีบตัดสินใจเลือกกัน
เถิด เวลาไม่ค่อยทำ ทุกวินาทีคือการเขยิบใกล้
ประตูความตายเข้าไปทุกที ปลุกศรัทธาไว้ ยึด
พระพุทธเจ้าเป็นหลักตายไว้ แล้วจะไม่เสียใจใน
ภายหลังอย่างแน่นอน!

โลกทั้งใบหายไปกับความตาย

ทำยังไงถึงจะได้เป็นนักบินอวกาศอย่างคุณคะ?

หนูต้องเรียนหนักนะ โดยเฉพาะวิทยกับคณิต ต้องเอาให้เก่ง
ระเบิดขนาดที่นาซ่าสนใจนะ

รู้สึกยังไงคะ กับการออกไปข้างนอกโน้น และทิ้งโลกไว้เบื้องล่าง?

เหมือนนุ่นที่ลอยได้เองนะจ๊ะ หนูจะรู้ว่าแรงดึงดูดมีความหมาย
อย่างไรก็ตอนที่มันเหลือน้อยเท่านั้นแล้วนั่นแหละ

ก่อนขึ้นสู่อวกาศ ตอนล่ำลาครอบครัวนี้รู้สึกลึกซึ้งเป็นพิเศษ หรือ
ผิดแผกแตกต่างจากตอนล่ำลาไปที่ไหนไกลๆบนโลกนี้ไหมคะ?

แน่นอนจ๊ะ หนูล่ำลาพวกเขาไปสู่บรรยากาศอีกแบบหนึ่ง และรู้ว่า
หนูจะไม่ได้อยู่ในมิติเดียวกันกับพวกเขาชั่วคราว แต่เนื่องจากผมไม่คิด
ว่าจะลาไปตาย ก็อาจไม่ถึงขั้นลึกซึ้งมากมาย มันแค่เป็นการเดินทางที่
แตกต่าง ไม่ใช่การสาบสูญไปไหน

ตื่นเต้นไหมคะตอนรู้สึกว่าจะออกเดินทางไปนอกโลก

ตื่นเต้นสิ! แคร่เวลาเดินทางขึ้นยานอวกาศของจริงที่ไม่ใช่แค่
เครื่องจำลอง ผมก็ใจเต้นระส่ำแล้ว มีอะไรมากมายที่ผมไม่รู้ และไม่มี
ทางเจอได้จากเครื่องจำลองในโรงฝึก การเผชิญหน้ากับความลึกซึ้งที่
เรายังไม่เคยสัมผัส นับเป็นเรื่องน่าตื่นเต้นเสมอ

แล้วตอนจรวดจุดระเบิดล่ะคะ กลัวไหม?

สารภาพตามตรงเลยนะ ตอนปล่อยจรวด พอทั้งล่ำสั่นแรงๆ ผมก็
หนาวซ้ดแล้ว ภายในครึ่งศตวรรษที่ผ่านมาเรายังขึ้นอวกาศไม่มากพอ
ยังมีความเสี่ยงสูง แล้วก็มีสิทธิ์ระเบิดบีมขึ้นมาเมื่อไหร่ก็ได้

ตอนอยู่ในอวกาศจริงๆล่ะคะ เป็นยังไง?

ก็เป็นประสบการณ์สัมผัสกับความเคว่งคว้าง เบากว่าตอนหนูลอยตัว
ในน้ำเยอะนะ แล้วความเป็นเราก็ก็น่าแปลกแตกต่างไป แรกๆคล้ายครึ่งฝันครึ่ง
ตื่น แต่พอชินแล้วก็รู้สึกเป็นตัวเองตามปกติ แค่ว่าตัวเองที่ไม่มีน้ำหนัก
แต่สถิติสัมพัทธ์ยังครบถ้วน

คุณเคยออกไปนอกโลกหลายครั้ง เคยเจอมนุษย์ต่างดาว หรือ

อะไรที่เข้าเค้าว่าจะใช่บ้างไหมคะ?

ไม่เคยเลย แค่มหาสมุทรบนโลกก็กว้างยาวลึกเกินกว่าที่ใครจะเจอปลาแปลกๆเพียงด้วยการออกเรือสองสามหน แต่บนโน้นนะห้วงจักรวาลเขียวนะ ถึงมีมนุษย์ต่างดาวผมก็ไม่ทันได้เจอง่ายๆหรอก

แล้วอะไรบนอวกาศทำให้คุณรู้สึกดีที่สุดคะ?

ก็คงตอนมองย้อนกลับมาเห็นโลกสีฟ้าของพวกเราจัง หนูเห็นในรูปนะ ไม่เหมือนเห็นด้วยตาเปล่าตอนอยู่บนโน้นหรอก ความลึกของสีต่างๆบนโลกมันน่าอัศจรรย์เหมือนอัญมณีเม็ดแปลก ทั้งแดงอย่างทับทิม ทั้งเขียวอย่างมรกต และมากกว่าอะไรอื่นคือฟ้าอย่างแซฟไฟร์ อ้อ! อีกอย่างความขาวของกลุ่มเมฆนั้นจัดจ้าแสบตาจนหนูมองมันตรงๆไม่ได้หรอก การเห็นโลกทั้งใบด้วยตาเปล่าเป็นประสบการณ์เกินบรรยาย หนูต้องไปเห็นด้วยตัวเองถึงจะเข้าใจ

หนูรู้สึกว่าการไปถึงบนโน้นคงเหมือนได้อยู่กับพระเจ้า มีสิทธิมองโลกร่วมกับพระองค์ และเหมือนเห็นผ่านสายตาของพระองค์ว่าโลกนี้เป็นยังไง

อือม... ผมไม่ได้รู้สึกว่าเห็นโลกด้วยดวงตาสวรรค์หรอก พวกเราอาจจะยังไปไม่ถึงสูงพอมั้ง

แล้วคุณต้องไปไกลแค่ไหนจะได้เห็นอย่างที่พระองค์เห็น?

ไม่รู้สิ อาจต้องออกไปนอกจักรวาลเลยก็ได้ ถึงจะเห็นทั้งหมดที่พระองค์เห็น เพราะเท่าที่ผมรู้แน่ๆคือพระองค์ไม่ได้สร้างแค่โลกนี้ใบเดียว แล้วก็ไม่ได้สร้างจักรวาลมาเพียงเพื่อให้โลกนี้ดำรงอยู่ โลกเราเป็นแค่ส่วนประกอบ ไม่ใช่ศูนย์กลาง และน่าจะไม่ใช่สิ่งสำคัญมากมายกับงานสร้างจักรวาลของใคร เพราะมันเล็กจนเหมือนเม็ดทรายเม็ดหนึ่งบนหาดกว้างเท่านั้น

ถึงจะไม่ได้เห็นทั้งหมด แต่อย่างน้อยมนุษย์ทุกคนก็ต้องอิจฉา หนูจะตั้งใจเรียนเพื่อให้ได้เห็นอย่างคุณ และไม่ต้องอิจฉาคุณอีก

ผมไม่เห็นจุดที่น่าอิจฉาชัดเจนเท่าไรนะ กับแค่การพบว่ายังออกห่างโลกออกไปมากขึ้นเท่าไร กายเราก็ยิ่งเบาและแฉ่งคว้างไร้หลักยืนมากขึ้นเท่านั้น ผมคิดถึงพื้นดินที่เท้าเคยยืน คิดถึงครอบครัวที่ใจรัก นั่นอาจเป็นการค้นพบว่าคนเราไม่ได้ถูกออกแบบให้จากโลกนี้ไปไหน ให้อยู่บนโน้นคงไม่มีใครเอา และการได้อยู่ในที่ที่ไม่มีใครเอา ก็ไม่น่าอิจฉามากกว่าเห็นใครได้เที่ยวเกาะร้าง อาจมีปะการังสวยให้ดำน้ำดูสักครู่หนึ่ง แต่อย่างไรก็ไม่ใช่ที่ที่ใครจะมีชีวิตอยู่อย่างถาวร

นั่นคือความจริงที่คุณค้นพบหรือคะ?

ความจริงในจักรวาลเหมือนมหาสมุทร มนุษย์เราก็เพิ่งแค่สร้างห้วง
ยางไว้พยางค์เล่นแถวชายฝั่ง ยังสร้างเรือไม้ไม่เป็น อย่าต้องพูดถึงเรือเดินสมุทร
หรือเรือดำน้ำกัน ผมไปเบื่องนอกโน้นเพื่อพบว่าเราถูกห่อหุ้มไว้ด้วยห้วงความ
มืดที่ยิ่งใหญ่ ผมยังไม่ได้รู้อะไรมากกว่าหนูเท่าใด แต่นั่นก็เป็นหน้าที่ที่ผม
ต้องทำแทนหนูและเพื่อนมนุษย์อื่นๆ ไม่อย่างนั้นมนุษย์เราจะติดอยู่กับ
ความเชื่อที่กันถาตลอดไป เช่นถ้าไม่เห็นด้วยตาว่าโลกกลม ก็ยังมีคนอีก
มากที่ปักใจเชื่อตามๆกันว่าโลกแบน

แล้วข้อสรุปที่คุณค้นพบมากกว่าที่สามารถค้นพบบนโลกคืออะไร
คะ?

อย่าเพิ่งเรียกว่าเป็นการค้นพบเลย เป็นข้อสังเกตเฉพาะตัวดีกว่า
นะ ตอนว่างจากภารกิจ ผมมักมองไกลไปสุดห้วงความมืดของจักรวาล
แล้วถามตัวเองว่าผมมีตัวตนเพื่ออะไรกันแน่ ระหว่างการศึกษาจักรวาล
ข้างนอกโน้น กับการทำความรู้จักตนเองให้ดีกว่าที่เป็นอยู่

แล้วคำตอบสำหรับคุณคืออะไรคะ?

คำตอบมันมากับเหตุการณ์สำคัญตอนกลับลงโลกนะ
คอมพิวเตอร์ทำงานผิดพลาด ส่งผมร่อนลงผิดจากที่หมาย และมีช่วง
หนึ่งที่วิถีการดิ่งลงมันชันเสียจนผมรู้สึกถึงความเป็นไปได้ที่จะตาย...

แต่คุณก็ไม่ได้ตระหนักตกใจใช่ไหมคะ?

ผมถูกฝึกให้พร้อมรับสถานการณ์ฉุกเฉิน และคิดเสียว่าชีวิตอุทิศ
ให้กับงานแล้ว จะตายก็ไม่สำคัญกว่าได้ไปศึกษาเรื่องนอกโลกให้
มนุษยชาติ แต่ชั่วขณะเข้าด้ายเข้าเข็มจริงๆ ผมก็ลืมอุดมการณ์ทั้งหมด
นาที่ที่นึกออกว่าความตายหน้าตาเป็นอย่างไร ผมได้คำตอบบางอย่าง
ที่ชัดเจนมาก

คำตอบอะไรคะ?

สำหรับหนูและคนอื่นๆที่ยังมีชีวิตอยู่ โลกและจักรวาลดูเหมือนจะ
ยังดำรงอยู่ต่อไปเรื่อยๆ แต่สำหรับผม โลกทั้งใบจะหายไปพร้อมกับ
ความตาย การมีชีวิตหนึ่งน่าจะได้อะไรมากกว่าการได้สืบทอดความรู้
เรื่องโลกและจักรวาลให้คนรุ่นหลัง เพราะคนรุ่นหลังจะตายตามเรา รุ่น
ต่อรุ่น นั่นหมายความว่าโลกของคนทุกรุ่นก็จะหายไปเหมือนกัน
หมด... พอจะนึกออกไหม? ถ้าเราเป็นพวกอยากรู้อยากเห็นไปทุกสิ่ง
แต่กลับไม่รู้เรื่องชีวิตของตัวเองดีพอ ไม่รู้กระทั่งว่าความตายหมายถึง
อะไร เราจะตายตาไม่หลับ เพราะที่สุดของการมีชีวิตจะเป็นความตาย

อย่างไม่รู้อะไรเลย เตรียมใจไม่ถูกเลย

รู้แบบออกอ่าว
คือมองข้างนอกฟังข้างนอก
รู้ให้ถึงแก่น
คือมองข้างในฟังข้างใน

อะไรจะเกิดขึ้นถ้า...

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าชาติก่อนมีจริง?

โลกจะยังเหมือนเดิม ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีความสามารถรับรู้อดีตชาติมี แต่ชนกลุ่มน้อยจะรู้และสามารถอธิบาย ‘ที่มา’ ของมนุษย์กับสัตว์โลกได้ด้วยเหตุผลอันชัดเจน

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าชาติหน้ามีจริง?

โลกจะยังเหมือนเดิม ผู้คนส่วนใหญ่ไม่มีความสามารถรับรู้อนาคตชาติมี แต่ชนกลุ่มน้อยจะรู้และสามารถอธิบาย ‘ที่ไป’ ของมนุษย์กับสัตว์โลกได้ด้วยเหตุผลอันน่าสงสัยน้อยที่สุด

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผลของกรรมจากอดีตชาติมีจริง?

หลักสูตรการเรียนการสอนทั่วไปจะยังเหมือนเดิม ไม่มีวิธีพิสูจน์ทราบด้วยเทคโนโลยีใดในปัจจุบันเหมือนเดิม แต่ผลกรรมจะยังทำหน้าที่ต่อไป เช่นคุณรูปให้ทรงอยู่เป็นร่างมนุษย์ คุณสภาพความเป็นชายหรือเป็นหญิง คุณจังหวะชะตาชีวิตแต่ละช่วงให้สอดคล้องกับอดีตกรรมที่ทำมาประจำ ตลอดจนคุณฉากจบของชีวิตให้ดีร้ายสมน้ำสมเนื้อกับอดีตกรรมที่ทำไว้กับคนอื่น

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผลของกรรมในปัจจุบันชาติจะต้องเกิดขึ้นในอนาคต?

ทุกคนยังคงทำเหมือนที่เชื่อว่าควรทำต่อไป แต่ผู้มีศรัทธากรรมวิบากบางคน จะยุติบาปบางอย่างด้วยความกลัวบทลงโทษทาง

ธรรมชาติ ทว่าก็อาจเดินหน้าทำบาปบางประการต่อไป ให้สมดัง
คำขวัญจากอบายภูมิที่ว่า ‘ลงนรกในวันหน้า ดีกว่าลงแดงตายเพราะอด
เป็นขู้ในวันนี้’ หากไม่เอาความทุกข์อันเผ็ดร้อนของไฟนรกมาแสดงให้เห็น
กันสดๆ ก็อย่าหวังว่าจะเอาชนะความโลภ ความโกรธ และความหลง
เขลาของเผ่าพันธุ์มนุษย์ได้

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าหลักสูตรการเรียนการสอนทั่วโลกยืนพื้นอยู่บน
หลักของกรรมวิบาก?

บรรดานักเรียนจะถามคำถามที่คุณครูส่วนใหญ่ตอบไม่ได้ แล้ว
เด็กส่วนใหญ่ก็จะไม่เชื่อสิ่งที่อยู่ในตำรา กระทั่งที่สุดกระทรวง
ศึกษาธิการของทุกประเทศต้องยอมถอดหลักสูตรเกี่ยวกับกรรมวิบาก
ทิ้ง ตามคำเรียกร้องของเหล่าครูผู้อับอาย ไม่อาจตอบคำถามชอกแซก
ที่ยิงมาเป็นปืนกลของนักเรียนในชั้นได้ไหว

อะไรจะเกิดขึ้นถ้ามีเทคโนโลยีพิสูจน์ว่าแรงกรรมเป็นแรงทาง
ธรรมชาติขั้นพื้นฐาน ที่ควบคุมแรงอื่นๆ ในจักรวาลให้เป็นไปตามที่กำลัง
ปรากฏ?

สำหรับบางส่วนของนักวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีดังกล่าวอาจเป็น
เรื่องน่าตื่นเต้นที่ต้องถกเถียงหาข้อผิดพลาดและเผื่อใจไว้สำหรับทฤษฎี
คั่งงำใหม่ๆ ในอนาคต สำหรับบางศาสนา เทคโนโลยีดังกล่าวอาจถูก
มองเป็นเพียงมายาเท็จเทียมชนิดหนึ่งซึ่งมีอันตรายและถูกส่งมาจาก
เบื้องต่ำ สำหรับบางลัทธิปรัชญา เทคโนโลยีดังกล่าวอาจถูกมองเป็น
ความเชื่อที่มีช่องโหว่ให้คัดค้านด้วยโวหารอันคมคาย สำหรับคนทั่วไป
เทคโนโลยีดังกล่าวน่าจะถูกมองเป็นศาสตร์ยุ่งยากซับซ้อนที่เต็มไปด้วย
ข้อมูลและศัพท์แสง น่ากลัวเกินกว่าจะเอาตัวเข้าไปศึกษาให้รู้แจ้งเห็น
จริง

อะไรจะเกิดขึ้นถ้ามีใครสักคนลุกขึ้นมาบอกว่ารู้แจ้งทุกสิ่ง?

คนส่วนใหญ่จะคิดทันทีว่าเป็นไปไม่ได้ แต่จะมีบางส่วนที่หันมา
สนใจไถ่ถามข้อข้องใจของตน เช่น จักรวาลเกิดขึ้นเพราะอะไร ชาติแรก
มีมาตั้งแต่เมื่อไหร่ จุดจบของสรรพสิ่งอยู่ที่ไหน ฯลฯ น้อยคนจะสนใจไถ่
ถามว่าสำหรับผู้รู้แจ้งทางชาติทุกความจริงแล้ว ความจริงใดสำคัญและ
น่ารู้ให้ได้อย่างที่สุด

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าผู้รู้แจ้งกล่าวว่า ‘ความจริงเกี่ยวกับทุกข์และการ
ดับทุกข์สำคัญสูงสุด’?

คนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าเป็นแค่อุบายวิธีดับทุกข์อย่างหนึ่ง ซึ่งมี

การคิดค้นวิธีใหม่ๆกันทุกวัน คนส่วนน้อยจะเจียหุสดับรับฟังว่า ‘ทุกข์’ ที่ผู้รู้แจ้งกล่าวหมายถึงอะไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป้าหมายของ ‘การดับทุกข์’ ก็นความหมายกว้างแค่ไหน ดับชั่วคราวหรือดับกันอย่างสิ้นเชิง เต็ดขาดถาวร

อะไรจะเกิดขึ้นถ้า ‘วิธีดับทุกข์ทางใจได้เด็ดขาด’ แพร่หลาย กระจายออกไปสู่มหาชนรอบโลก ทุกคนรู้ ทุกคนเข้าใจ แล้วทุกคนก็เชื่อ ในวิธีดับทุกข์นั้น?

แม้รู้ แม้เข้าใจ และแม้แต่ต่อให้เชื่อกันหมดทั้งโลก ก็ะยังคงมีคนเพียงส่วนน้อย ที่ ‘พยายาม’ เพื่อความดับทุกข์ เนื่องจากระดับของการดับทุกข์ทางใจ อาจหมายถึงการงดเว้นการเสพสุขทางกายตามที่ชอบๆ กัน อีกประการหนึ่ง น้อยนักที่จะไม่หันหลังหนีเมื่อตระหนักว่าการขุดรากถอนโคนความทุกข์ หมายถึงการหมดสิทธิ์เสพกามอย่างถาวรชั่วกาลนาน เพราะกามเป็นเครื่องอาลัยอันยิ่งยวด ทุกคนโหยหา ทุกคนอยากรักษาไว้ เมื่อใครมาบอกว่ากามเป็นหนึ่งในเหตุแห่งทุกข์ เป็นห่วงโซ่หนึ่งในสายโซ่แห่งความทุกข์อันยืดยาว คนฟังย่อมพร้อมจะปิดหูไล่มากกว่าเปิดใจรับ

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าบรมสุขเป็นสิ่งที่เปิดเผย ทุกคนรู้ว่าหลังถอนรากถอนโคนความทุกข์จากใจได้เด็ดขาด คือรสอันเยี่ยมที่ไม่มีรสอื่นยิ่งกว่าบรมสุขนั้น?

ถ้าบรมสุขมีจริง และต้องเกิดขึ้นหลังขุดรากถอนโคนความทุกข์ทางใจได้สำเร็จ ก็แปลว่าเราไม่มีทาง ‘สมมุติว่าทุกคนรู้’ ได้เลย อย่างมากคนทั่วไปอาจอนุมานเอาจากอีกมุมมองหนึ่ง เช่น ‘อะไรจะเกิดขึ้นถ้าทุกข์เพราะความทะยานอยากไม่เกิดขึ้นอีกเลย?’ ถ้านี้ก็ออกว่าหัวอกหัวใจน่าจะโล่งประมาณใด ก็มีสิทธิ์เริ่มลงมือเพียรพยายามเพื่อความพ้นทุกข์ทางใจกันได้แต่บัดนี้ ใครจะพยายามมากน้อย ใครจะพยายามได้ต่อเนื่องหรือชั่วคราว ก็ขึ้นอยู่กับพื้นหลังของแต่ละคน

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าทุกคนในโลกเพียรพยายามเพื่อพ้นทุกข์ทางใจ ด้วยวิธีการอันถูกต้องตรงตามผู้รู้เปิดเผยไว้?

ทุกคนในโลกจะพ้นทุกข์ทางใจภายในชีวิตนี้ อาจช้าหรือเร็วต่างกัน เว้นแต่จะสร้างเหตุแห่งทุกข์ไว้หนักหนาเกินกว่ากำลังความเพียรใดๆจะเอาชนะ เช่นฆ่าพ่อแม่ตาย เพราะอันนั้นเป็นกรรมที่ได้ชื่อว่าตัดรากเหง้าแห่งชีวิตตนเองทิ้งเสียแล้ว ไม่อาจเจริญงอกงามขึ้นใหม่ สมเกียรติภูมิมนุษย์ได้อีกแล้ว

อะไรจะเกิดขึ้นถ้าคนทั้งโลกพันทุกข์ทางใจพร้อมกัน?

โลกก็จะรื่นรมย์ เต็มไปด้วยความสุข และไม่มีใครทำตัวเป็นเหตุแห่งทุกข์ใหม่ๆอีก แม้การให้กำเนิด ‘ทุกข์ก้อนใหม่’ อย่างทารก ในที่สุดมนุษยชาติจะสูญพันธุ์ไปโดยไม่มีใครเดือดเนื้อร้อนใจ หรือมันหมายความว่า เป็นเรื่องสลักสำคัญระดับจักรวาลอันใด เพราะมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย มีเวลาที่จะสูญพันธุ์กันเองอยู่แล้ว และเป็นการสูญพันธุ์ด้วยความทุกข์ เต็มไปด้วยความเศร้าโศกเสียใจ อาลัยอาวรณ์ กับทั้งยังคงรักษาไว้ซึ่งความไม่รู้หรือ ‘อวิชชา’ กันถึงเผ่าพันธุ์มนุษย์หน้าอีกด้วย

แม้นึกๆคิดๆเอา

สมมุติว่ามีเหตุอย่างหนึ่ง

ก็ต้องสมมุติต่อไป

ว่าจะมีผลที่สมเหตุตามมาเสมอ

จะสมมุติให้มีแต่เหตุลอยๆไม่ได้เลย

วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่

ถาม – วันตายที่แน่นอนมีจริงหรือไม่คะ? เห็นหมอดูสามารถรู้วาระตาถึงฆาตเมื่อใด อย่างเช่นดาราที่ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์หลายคนก็โดนหมอดูหักมาก่อน อย่างนี้ถ้าว่าตามหลักกรรมวิบาก คือมีการตัดสินลงโทษประหารไว้แน่นอนกันทุกคนใช่ไหม? และอยากทราบด้วยว่าการยืตอายุมีความเป็นไปได้จริงเพียงใด

ตามหลักโหราศาสตร์ คนส่วนใหญ่ไม่ได้มีชะตาถึงฆาตเมื่อนั้นเมื่อนี้อย่างแน่นอนหรอกครับ แต่จะมีคนกลุ่มหนึ่งที่สมัยอดีตชาติเคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตให้ตกตายก่อนอายุอันควรไว้มาก คนกลุ่มนี้จะมีช่วงเคราะห์หนักถึงเลือดถึงเนื้อ หรือ ‘มีสิทธิ์ถึงชีวิต’ ได้ เวลาหมอดูเขาทำนาย เขาก็เสี่ยงทำนายเอาจากเกณฑ์เคราะห์หนักอันเกิดจากกรรมประเภทนี้แหละ

พวกที่มีความสามารถทางจิตอาจหยั่งรู้และเห็นถนัดว่าใครจะตาย

เมื่อไหร่ ที่ไหน ออกหัวออกก้อยท่าใด โดยเฉพาะประเภทกำลังจะ
ประสบอุบัติเหตุภายใน ๓ วัน ๗ วัน เนื่องจากวิบากกรรมของผู้กำลังจะ
ตายได้กำหนดเวลาและวิธีตายไว้เรียบร้อยแล้ว และสิ่งที่วิบากกำหนดไว้นั้น
ก็เข้าไปกระทบจิตของผู้มีญาณ

อย่างไรก็ตาม ถ้าผู้มีญาณคนเดียวกันนั้นพยายามส่องเล็งคนทั่วไป
ก็ไม่อาจเห็นเวลาและวิธีตายได้ทุกคน เนื่องจากอายุของคนทั่วไปปรับ
แปรไปตามบารมีทางทานและศีล ทั้งจากอดีตชาติร่วมกับชาติปัจจุบัน
อย่างมากก็อาจแค่บอกว่า ‘น่าจะตายสบายท่ามกลางญาติมิตร’ หรือ
‘คงตายทรมานอย่างเดียวตาย’ อะไรทำนองนี้

ฉะนั้น สำหรับหมอดูประเภทใช้จิต ใช้ตาทิพย์นี่นะครับ ถ้าเขาทาย
อดีตและปัจจุบันของคุณถูกต้องแม่นยำเหมือนตาเห็น แล้วทักเกี่ยวกับ
วันตายของคุณโดยไม่เรียกร้องให้เอาเงินทองมากองไว้กับเขา ก็เป็นไปได้
ว่าเขาเห็นจริง ถึงเวลาคุณอาจตายตามวิธีที่เขาเห็นจากนิมิตจริงๆ

จะว่าไปไม่ใช่เฉพาะพวกมีญาณเท่านั้น คนธรรมดาทั่วไปบางทีก็
‘ฝันแม่นยำ’ เกี่ยวกับความตายของคนใกล้ตัว เช่นเห็นแฟนจะโดนรถชน
วันต่อมาก็โดนเข้าจริงๆ แต่ฝันแม่นยำชนิดนี้มักเป็นอะไรแบบหนึ่งในพัน
หนึ่งในหมื่น คือเห็นกันพันครั้งหรือหมื่นหนจึงจะเกิดขึ้นจริงสักที แตก
ต่างจากผู้มีญาณที่ทักร้อยครั้งตรงร้อยครั้ง หรือแก้สับแก้ครั้ง (และถ้า
มีความหยั่งรู้แบบพุทธจริงๆ ต้องอธิบายเชื่อมโยงได้ด้วยว่าที่ตมตตาย
ก่อนวัยอันควร เป็นเพราะกรรมอันใด ไม่ใช่เห็นแต่นิมิตแห่งๆภาพ
เดียว)

ส่วนพวกที่อาศัยวิชาโหราศาสตร์ เขารหัสตัวเลขอย่างเดียวนั้น ที่
จะทายถูกคงเป็นไปได้ยากครับ ขอให้รู้ไว้เถิดว่าการฟังหมอดูที่ยังต้อง
อาศัยตัวเลขในการทำนายนั้น คือการฟังคนๆหนึ่งที่มีความรู้เกี่ยวกับ
รหัสและการตีความรหัส หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือคุณไปนั่งฟังใครคนหนึ่ง
‘คาดเดา’ ว่าชีวิตคุณน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โดยจิตเขาไม่มีความ
หยั่งรู้ที่แน่นอนเอาเลยว่คำทำนายของตนเองแม่นยำเพียงใด และถ้า
แม่นยำบอกไม่ถูกอีก ว่าเหตุการณ์นั้นๆเกิดขึ้นเพราะมีกรรมใดเป็นชนวน
เหตุ

หากคุณไปดูหมอดูแบบที่ยังเห็นเขาขีดเขียนตัวเลข ก้มหน้าก้มตา
ทายมรณกรรมเอาจากตัวเลขล้วนๆแล้วละก็ อย่าเพิ่งไปเชื่อจะดีกว่า
เพราะแม้บางตำราและบางสำนักพยายามผูกเลข หาสถิติ โยงนู่นโยงนี่
จนได้ข้อสรุปว่ารหัสชะตา ‘ถึงฆาต’ เป็นอย่างไร ก็ตมตตายแบบเหวี่ยง

ແກ້ນເປັນເດືອນເປັນປີ ເຊັ່ນເຂົາອາດບອກວ່າຸ່ນໄມ່ນ່າຈະອາຍຸເກີນເທົ່ານັ້ນ ເທົ່ານີ້ ຫຼືເດືອນນັ້ນເດືອນນີ້ ໄມ່ອາດເຈາະຈງວັນເວລາແລະທ່າທ່າງການຕາຍ ຂອງຸ່ນໄດ້ເລີຍ

ນອກຈາກການຄິດຄັ້ນການເຂົ້າຮັສວັນຕາຍແລ້ວ ກໍ່ມີການໃຊ້ວິຊາເຄຼີດ ລາງບອກວິທີຕໍ່ອາຍຸໃຫ້ດ້ວຍ ຄື່ອຖ້າອາດມີອາຍຸຍືນນານຂຶ້ນກ່ວ່າອາຍຸທີ່ ຄື່ອຊາດຈະຕ້ອງທ່າຍ່າງ ເອາເຈເພາະສາສຕຣ໌ຕໍ່ອາຍຸນີ້ ຖ້າມີຢູ່ຈິງກໍ່ແປດ ວ່າຸ່ນໄມ່ມີວັນຕາຍທີ່ແນ່ນອນ ຂຶ້ນຢູ່ກັບວ່າຸ່ນ ‘ທ່າຍ່າງໂບາງອ່າຍ່າງ’ ເປັນການແກ້ເຄຼີດຫຼືອຊັດປັດເປາເຊາະຮັຊ້າຍຂັ້ນສາຮັສໃຫ້ທຸ່ລາເບາບາງ ລາງຫຼືໄມ່

ແຕ່ສ່ວນໃຫຍ່ນະຊັບ ຫຼອດູດລາດໆທີ່ທ່ານາຍເຊາະຮັຊ້າຍ ບອກວ່າຈະ ຕາຍເມື່ອນັ້ນເມື່ອນີ້ ມັກອອກແນວ ‘ຮັບຈ້າງຕໍ່ອາຍຸ’ ເສີຍມາດ ຄື່ອຖ້າຸ່ນເອາ ເຈີນໄປໃຫ້ເຂາ ເຂາຈະຊ່ວຍຕໍ່ຮອດກັບເຈົ້າກຣຣມນາຍເວຣ໌ໃຫ້ ຫຼືຈະຈັດຟິຣິຊ ຜັດຜ່ອນກັບພູນາມັຈຸຣາຊາໃຫ້ ເລ່າສິບແປດມາດມາດພວກນີ້ນິຍມາກິນກັບ ກວາມກລັງຂອງຸ່ນຄັ້ນ ເພາະຮຸ້ວ່າມາດຊັບຮັກຕັກລັງຕາຍ ໄມ່ກລັງເອາຕັກເຂົ້າໄປ ທ່າຟິສຸຈັດກວາມຕາຍ ພອດອນທັກວ່າຈະຕາຍກໍ່ໄມ່ກລັງເສີຍ ສຸດທ່າຍຍອມເສີຍ ທຣ໌ພັຍມາດກ່ວ່າເສີຍຊີວິດກັ້ນທັ້ນນັ້ນ

ຖ້າເຂາທ່າຍແລ້ວຄື່ອເວລາຸ່ນໄມ່ຕາຍຕາມນັດ ພອຸ່ນກລັງໄປເຍັຍວ່ານີ້ ໄງ ຍັງຫ່າຍໃຈຢູ່ເລີຍ ເຂາກໍ່ອາດທວງບຸດຸຸຸຸເສີຍອີກ ດ້ອຍບອກວ່າທີຸ່່ນຮອດ ຕາຍເພາະສາສາ ເລີຍທ່າຟິຣິຕໍ່ອະຊາໃຫ້ຟຣີໆ ອະໂຣທ່ານອາດນັ້ນ ພວກນີ້ດິນ ໄປໄດ້ເຣື່ອຍຍິງກ່ວ່າປລາໄຫລຊັບ

ແຕ່ຫາກຸ່ນໄປໄດ້ຮັບຄຳທ່ານາຍມາ ແບບທີ່ເຂາຮຸ້ທຸກອ່າຍທີ່ເຄີຍເກີດຂຶ້ນ ມາຫຼອດ ແລ້ວຸ່ນເກີດກວາມວິດກັງວລ ກິນໄມ່ໄດ້ນອນໄມ່ຫລັບ ກໍ່ສມມຸດໄວ້ ກ່ອນວ່າເອາລະ ຈັ້ນຄັງໄປທ່າປາດາດິບາດໄວ້ຈິງໆ ໄກລ໌ເວລາຕ້ອງຄື່ອຊາດ ຈິງໆ ສິ່ງຣັກທີ່ຝມຈະແນະນ່າຄື່ອໃຫ້ເຕຣີຍມທ່າໃຈໃຫ້ຜ່ອດໄສເປັນກຸສລເສມອ ເພາະຖ້າຕາຍທັ້ງຈິດເສຣັກຫຼອມ ພຣະພຸທອເຈົ້າກໍ່ທຣງຕຣັສວ່າມີທຸກດິເປັນທີ່ ຫວັງໄດ້

ການຄິດເລີກຄິດນ້ອຍ ກັງວລໄມ່ຫຼຸດຫຼອຍອນັ້ນແຫລະຕັກດີ ຖ້າຸ່ນຕ້ອງ ຂາດໃຈຕາຍອ່າຍ່າງຈັບປລັ້ນທັ້ນດ່ວນ ກໍ່ອາດໄດ້ເປັນຝີຝຸ່າສພຕັກເອາຢູ່ແຄວໆ ຈຸດທີ່ຕາຍນັ້ນເອາ ຸ່ນຄວຣພິຈາຣາໃຫ້ເກີດກວາມຫັກແນ່ນວ່າຸ່ນໄມ່ໄດ້ຮຸ້ວັນ ຕາຍດ້ວຍຕັກເອາ ແຕ່ຮຸ້ຜ່ານລມປາກຂອງຄັ້ນອີ່ນ ໄມ່ອາດມັ້ນໃຈໄດ້ເລີຍວ່າເຂາຮຸ້ ຊັວຣ໌ຫຼືອມ້ວເອາ ແຕ່ຈິດຸ່ນຕັກ ກວາມຄິດຟັງກະເຈີງເຕລິດເປີດເປີດເສີຍແລ້ວ

ເມື່ອເລີກຄິດມາກໍ່ມາພຸດຄື່ອການຕໍ່ອາຍຸ ເພື່ອເຂົ້າໃຈເກີຍກັບເຣື່ອຍຣິດ ອາຍຸກັ້ນຈິງໆ ກ່ອນອີ່ນຂອໃຫ້ມອດວ່າກາຍນີ້ມີອາຍຸຊັຍຂອງມັ້ນ ຊັ້ງຖ້າ

อาศัย ‘กรรมเก่าแบบปกติ’ ชนิดที่ไม่ได้ทำปาณาติบาตแรงๆไว้ในชาติ
ใกล้ ก็ต้องบอกว่าอายุขัยเฉลี่ยของคนยุคปัจจุบันอยู่ที่ประมาณ ๗๐ ปี
บวกลบกว่านั้นไม่มาก

การจะทำให้อายุยืนออกไปเกิน ๗๐ ปี ที่เห็นๆก็ต้องบริหาร
ร่างกายอย่างสม่ำเสมอ บริโภคอาหารอย่างมีสมดุล ตลอดจนอยู่ในสิ่ง
แวดล้อมที่ปลอดโปร่งปราศจากมลพิษ หรือมีมลพิษน้อยที่สุด (คือเป็นผู้
หลีกเลี่ยงการสะสมพิษเข้าร่างกายทั้งวิถีกิน วิถีหายใจ และวิถีสัมผัส
แต่ละต้อง)

นอกจากบำรุงร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ก็ต้องพูดกันเรื่องของจิตใจ
ด้วย ขอให้ทราบว่าจิตมีส่วนรับผิดชอบกับการต่ออายุได้มากเท่า หรือ
อาจจะมากกว่าการบำรุงร่างกายตามปกติเสียอีก ขอให้มองว่ามีกรณี
ตัวอย่างให้เห็นจากทั่วโลกทุกวัน คนใกล้ตายหลายคนยังสามารถทน
อยู่ต่ออย่างเหลือเชื่อ บางทีเป็นวัน หรือกรณีน่าทึ่งหน่อยก็เป็นเดือน
เป็นปี ทั้งที่กายไม่ไหวแล้ว หมอสาวยหน้ากันหมดแล้ว

กายอยู่ไม่ได้ แล้วอะไรทำให้อยู่ได้ถ้าไม่ใช่กำลังใจ? ความจริงก็คือ
ถ้าคนเรากำลังจิตดีพอ ก็ต่ออายุออกไปได้ เพื่อภารกิจ เพื่อธุระสำคัญ
หรือเพื่อบอกกล่าวล่ำลา ซึ่งไม่ต้องถึงขั้นเป็นผู้วิเศษอะไร แม้แต่คน
ธรรมดาก็เป็นตัวอย่างให้เห็นมามาก

ยกตัวอย่างเช่นทหารกรีกใจถึงผู้หนึ่ง ซึ่งมีชีวิตอยู่เมื่อเกือบสองพัน
ห้าร้อยปีก่อน ก็ใช้พลังกายและพลังจิตทั้งหมดของเขาในการวิ่งยาวเท้า
เปล่าเป็นระยะทาง ๔๐ กิโลเมตร ตั้งต้นจากเมืองมาราธอนมาถึงเมือง
เอเธนส์ เพียงเพื่อรายงานข่าวว่ากองทัพกรีกกำลังชัยชนะเหนือกองทัพ
เปอร์เซียได้แล้ว

หลังจากบอกข่าวจบตามหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ทหารนายนั้นก็
ล้มลงตายทันที เพราะวิ่งด้วยแบบไม่พักเหนื่อยมายาวเกินไป และนั้นก็
สะท้อนให้เห็นว่าจริงๆร่างกายของเขา ‘หมดสภาพ’ ไปก่อนหน้านั้นแล้ว
ที่ยังอยู่ต่อจนถึงจุดหมายปลายทางก็ด้วยอำนาจความตั้งใจจะบอกข่าว
ให้ได้โดยแท้ นี่เป็นที่มาของการวิ่งมาราธอนระยะทางประมาณ ๔๐
กิโลเมตรจนกระทั่งทุกวันนี้ เพียงแต่วิ่งช้าๆ ไม่ใช่วิ่งเร็วแบบทหารบอก
ข่าว มิฉะนั้นคงมีคนขาดใจตายทุกครั้งที่แข่งมาราธอน

ก็คนทั่วไปยังใช้กำลังใจรักษาอายุของตนได้ ผู้ทรงฌานที่บริสุทธิ์
จากกิเลสยิ่งต้องทำได้มากกว่านั้น ดังเช่นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธ
เจ้าของเรา เมื่อพระองค์มีพระชนมายุได้เกือบ ๘๐ ชันษา ก็ทรงประชวร

อย่างหนัก เกิดทุกขเวทนาอย่างร้ายแรงถึงขั้นใกล้เสด็จดับขันธ์ แต่แม้กระนั้นพระผู้มีพระภาคก็ทรงมีสติสัมปชัญญะ มีความอดกลั้น ไม่ยอมละขันธ์ไปตามสภาพ ด้วยทรงดำริว่าการที่ท่านจะไม่อำลาภิกษุสงฆ์ทั้งหลายเสียก่อนนั้น มิใช่สิ่งสมควรแก่พระพุทธวิสัย

พระพุทธองค์อาศัยกำลังพระทัย เพียรขับไล่อาพาธเพื่อดำรงชีวิตสังขารให้อยู่ต่ออีกระยะหนึ่ง ซึ่งตามคัมภีร์ในมหาปริณิพพานสูตรระบุไว้อย่างชัดเจน ว่าเมื่ออาการอาพาธสงบลง ท่านก็ตรัสกับพระอานนท์ผู้อุปฐากรับใช้ มีใจความคือ เกวียนเก้ายังใช้ได้ก็เพราะซ่อมแซมด้วยไม้ไผ่ แม้จันดิกายของพระองค์ก็จั้นนั้น ยังเป็นไปได้เพราะอาศัยเจโตสมาธิอันไม่มีนิमित ระวังทุกขเวทนาทางกายบางอย่างให้สงบลง พระวรกายจึงผาสุกอยู่ได้ (คือดำรงสภาพแห่งชีวิตต่อได้โดยไม่แตกดับไปเสียในระหว่างแห่งการใช้สมาธิข่มไว้นั้น)

วันต่อมาพระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นการบอกใบ้ให้พระอานนท์ทราบอีก ว่าถ้าเจริญอิทธิบาท ๔ (โดยอาศัยเจโตสมาธิ) ให้มากแล้ว หากปรารถนาก็สามารถดำรงอยู่ได้ตลอดกัปหรือเกินกว่ากัป ซึ่งก็เอาเป็นง่าย ๆ ว่าถ้าพระอานนท์ทูลอาราธนาให้พระพุทธองค์ทรงเจริญอิทธิบาท ๔ รักษาพระชนม์ชีพเพื่ออนุเคราะห์โลก พระพุทธองค์ก็จะทรงมีพระชนม์เท่ากับอายุกัปของคนสมัยนั้น คือ ๑๐๐ ปี หรือมากกว่า ๑๐๐ ปี แต่เนื่องจากพระอานนท์มิได้กราบทูลขออาราธนาใดๆ พระพุทธองค์จึงทรงปลงอายุสังขาร ปล่อยให้พระกรัชกายดับลงในวันที่มีพระชนมายุเต็ม ๘๐ ชันษาพอดีนั่นเอง

เท่าที่ผมทราบ ก็มีพระไทยหลายรูปทำได้อย่างนั้นจริงๆ คือกายของท่านนี้หมอบอกว่าเตรียมใจรับการสูญเสียได้แล้ว แต่พวกท่านก็ยังอยู่ต่อ โดยใช้อำนาจจิตเลี้ยงหัวใจและส่วนสำคัญต่างๆ ไว้ เพราะเห็นประโยชน์ที่ท่านยังช่วยพระศาสนา หรือจำเป็นต้องสั่งเสียธุระการงานของสงฆ์ หรือเห็นสมควรมรณภาพในที่เหมาะเพื่อเป็นมงคลทางความรู้สึกรักแก่ญาติโยม

แค่ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้พลังจิตต่ออายุ ก็เป็นอันยืนยันได้ระดับหนึ่ง ว่าวันตายเนิ่นๆ นอนๆ ตามอายุขัยหรือกรรมเก่านั้น ไม่จริงเสมอไป หากมีปัจจัยแทรกแซงซ่อมเสริม ทางพุทธเราก็ยอมรับว่าเป็นไปได้ที่จะยืดอายุออกไปอีก ส่วนจะยืดได้น้อยหรือได้มาก ก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ใดมีอุปเท่ห์วิธีเอาชนะความตายแตกต่างกันเพียงใด

มากล่าวถึงคนธรรมดาที่ไม่มีกำลังจิตมากพอจะยืดอายุออกไป ก็

ต้องอาศัย 'กรรมขาว' เป็นตัวกำหนดชี้ชะตากันทำเดี่ยว เนื่องจากชีวิตมนุษย์ทั้งแท่งนี้ จัดเป็นวิบากฝ่ายขาว คือเป็นผลของบุญ ไม่ใช่ผลของบาป ฉะนั้นถ้าจะรักษาไว้หรือยึดให้นานออกไป ก็ต้องอาศัยแต่กรรมดีเดียวกันทำเดี่ยว ไม่มีใครยึดอายุออกไปได้ด้วยกรรมดำ (จริงๆมีศาสตร์ลึกลับในทางมิดหลายแบบที่ทำให้วิญญาณยังครองร่างได้ หรือออกจากร่างแล้วกลับมาครองใหม่ แต่จะไม่ใช้มนุษย์เต็มร้อยอีกต่อไป เพราะต้องอาศัยเครื่องหล่อเลี้ยงอันเป็นพลังสกปรก และทำให้ร่างกายกับความรู้สึกนึกคิดไม่เป็นสุขเยี่ยงมนุษย์ธรรมดา)

กรรมขาวที่มีอานุภาพต่ออายุออกไป เห็นชัดที่สุดคือการได้ชีวิตหรือปล่อยสัตว์ เพราะการปล่อยสัตว์เป็นการเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของสิ่งมีชีวิตอื่น จากการต้องตกดัดให้ยู่รอดต่อไปในอัตรภาพเดิม พลังชีวิตของสัตว์ที่รอดตาย ย่อมย้อนกลับมาเสริมพลังชีวิตให้แก่ผู้ปล่อยอย่างรวดเร็วเป็นธรรมดา อาจทำให้สุขภาพดีขึ้น หรือทำให้อายุยืนขึ้น

การปล่อยสัตว์แบบคนไทย ที่ช่วยสัตว์กำลังจะถูกฆ่า กับทั้งนำไปปล่อยให้อยู่รอดปลอดภัย นั้น มีความหมายให้สัตว์ไม่ต้องได้รับความทรมานอีกด้วย การช่วยเช่นนี้ย่อมมีผลย้อนกลับมาสนองคุณ ให้บรรเทาความทรมานทางกายลง จากที่วิบากเดิมให้ผลเต็มร้อยก็ลดลงตามส่วน การปล่อยสัตว์จึงเป็นที่นิยมแนะนำกันในหมู่คนเจ็บไข้ได้ป่วย ประเภทภูมิแพ้ย หรือประเภทที่รักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันไม่หายขาด

ผมทราบจากคำให้การของผู้ป่วยด้วยโรคอันเกิดจากวิบากกรรมหลายคน ที่แพทย์อธิบายด้วยหลักเหตุผลทางวิทยาศาสตร์ไม่ได้ว่าเหตุใดจึงป่วยแบบนั้น เมื่อคนป่วยเหล่านี้ให้ทานโดยการต่อชีวิตสัตว์เป็นพันเป็นหมื่น ในช่วงเวลาแรมเดือนแรมปี สุขภาพก็ดีขึ้นได้จริงๆ ทั้งที่ร่อแร่เหมือนไม่แน่ว่าจะรอด ก็กลายเป็นกลับแข็งแรง ฟิ้นคืนจนเกือบปกติได้อีก

นอกจากกรรมอันเกี่ยวข้องกับชีวิตและความเป็นความตายโดยตรงแล้ว ยังมีกรณีอื่นๆ ทั้งฝ่ายย่ออายุและยืดอายุ เท่าที่ผมเห็นมา บางคนทีเสเพล ใช้ร่างกายไม่บันยะบันยัง ทั้งเรื่องกินและเรื่องกาม ทั้งเรื่องอบายมุขและเหล้าบหรี่ เขามีเกณฑ์ถึงฆาตในช่วงกลางคน แต่พอกลับใจ ลดๆ เลิกเล็กลงอบายมุข หันมาสนใจธรรมะจริงจังจนจิตใจผ่องใสขึ้น ก็เข้าทางชะตากรรมสายใหม่ คือตัวเลขทางโหราศาสตร์จะบอกเลยนะครับ ว่าถ้ามีว่อบายมุขมากมายมีสิทธิ์ตายอายุเท่านั้นเท่านั้น แต่ถ้าสนใจ

ธรรมะจริงจัง อายุจะยืนขึ้นอีกนาน

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะพวกนี้มีปัจจัยเก่าจากอดีตชาติคอยจ้องให้ผลอยู่ เงื่อนไขคือถ้าคิดเอาดีทางธรรม ก็มีสิทธิ์ใช้ร่างของมนุษย์ประกอบบุญต่อ เพราะถ้าสิ้นชีวิตไปเสียก่อน ก็จะหมดโอกาสทำบุญต่อบุญให้สมตัวเสียก่อนตาย

ต้องกล่าวหมายเหตุไว้ด้วยว่าไม่เสมอไปนะครับ ที่ตั้งใจดีเข้าทางธรรมแล้วจะยืดอายุให้ยืนต่อไปได้นานๆ แต่เท่าที่เห็นจริงๆคือถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมจริงๆ บุญก็จะเปิดโอกาสให้ปฏิบัติเอาดีติดตัวไว้บ้าง แทนที่จะตายเลยก็ยืดออกไปหลายเดือนหรือหลายปี นี่ก็อยากฝากไว้ด้วย ว่าถ้าคนไทยจำนวนมากหันมาเอาดีทางธรรม ตั้งใจรักษาศีลเจริญสติตามแนววิถีที่ถูกต้อง วิบัติภัยที่ต้องเกิดขึ้นก็จะแผ่วลง ธรรมชาติจะเปิดทางให้เอาดีติดตัวกันไป (พอเกิดอาเพศระดับประเทศ การให้รัฐบาลได้ชีวิตโคกระบือเพียงวันละไม่กี่ตัวไม่อาจช่วยให้อะไรดีขึ้นสักแค่ไหนหรอกครับ ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมกันทั้งประเทศถึงจะได้ผลจริง)

ส่วนอีกพวกหนึ่งจะกลับกันเป็นตรงข้ามนะครับ หลายรายเลยที่เคยมีบุญเก่า เช่นเคยเป็นแพทย์ช่วยรักษาคนให้รอดตายและหายเจ็บ หรือถวายทานเป็นหยูกยาแต่ภิกษุสามเณรไว้ จึงมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมาก มีความผ่องใสมาก แต่ประมาทในการใช้ชีวิต พอมาถึงช่วงกลางคนคือประมาณ ๔๐ แล้วยังไม่เปลี่ยนใจ ยังตั้งหน้าตั้งตาทำเรื่องมัวเมาไม่เลิก แทนที่จะอยู่ถึงอายุชั้ยเต็ม ก็ถูกตัดรอนชีวิตลงด้วยกรรมชั่วและความประมาทมัวเมา นี่ก็เป็นเยี่ยงอย่างว่าบาปที่พอกพูนมากแล้ว จะไม่เป็นตัวช่วยรักษาของดีอย่างร่างกายมนุษย์ไว้ให้ใช้สอยนานนัก ยิ่งพอกบาปมากก็ยิ่งเร่งให้สิ้นสุดการใช้งานเร็วขึ้น

จากที่กล่าวมาทั้งหมดก็น่าคิดนะครับ หาก 'วิธียืดอายุ' คือการทำตัวดีๆ พวกคุณหลายคนก็อาจยืดอายุของตนเองออกไปเรียบร้อยแล้ว โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว แค่เพียง 'เข้าใจ' และ 'ศรัทธา' กรรมวิบาก มีความละอายต่อบาป มีความกระตือรือร้นในบุญ เท่านั้นก็เกิดความสุขสบายเวลามีชีวิตได้แล้ว

อยากย้ำฝากเป็นการทิ้งท้ายไว้ด้วย ว่าการไปดูหมอง ก็คือการไปฟังความรู้ ไปฟังการตีความผสมการคาดเดาของคนๆหนึ่ง ซึ่งอาจไม่รู้เลยว่าตัวเองตกมาอยู่ภายใต้อิทธิพลของรหัสดวงดาวต่างๆได้อย่างไร เมื่อไม่รู้ว่่าฤกษ์เกิดและฤกษ์ตายเป็นไปตามกรรมเก่าของแต่ละคน ก็ย่อมบอกไม่ถูกว่าจะทำกรรมใหม่ให้อะไรดีขึ้นได้อย่างไร คำทำนายจะ

แน่นหรือไม่แน่นไม่รู้ รู้แต่ว่าคำแนะนำย่อมไม่เป็นไปเพื่อปัญญาอันชอบ
แน่ๆครับ

ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลย หรือ

ถาม – คนเราจะต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นเลยหรือ? ถ้ากฎ
ขั้นพื้นฐานของธรรมชาติคือไม่มีอะไรเที่ยง การเวียนว่ายตายเกิดก็น่า
จะต้องเสื่อมสลายไปเองด้วย แม้แต่ดวงอาทิตย์ยังดับได้ แล้วทำไมภพ
ชาติจึงดับไม่ได้?

ดาวฤกษ์แม้ที่มีขนาดใหญ่กว่าดวงอาทิตย์ของเรา ลุกโผล่อยู่ได้
ก็เพราะมีเชื้อของไฟ อันได้แก่ไฮโดรเจน พออยู่ไปๆไฮโดรเจนหมดลง
ปฏิกิริยานิวเคลียร์ก็พลอยยุติ แล้วคลี่คลายไปเป็นสิ่งที่เรียกกันว่า ‘ซู
เปอร์โนวา’ ซึ่งคุณคงทราบว่าซูเปอร์โนวาไม่ใช่แค่ ‘การดับไปเฉยๆ’ มัน
เป็นอะไรที่ซับซ้อนและอีกทีก็ครึกโครมกว่าการหายไปของเปลวไฟ
ธรรมดา อีกทั้งหลังจากนั้นมันก็แปรไปเป็นหลุมดำ มิใช่ ‘สาบสูญ’ ไม่
เหลืออะไร

หากมองความจริง ไม่ว่าจะเลือกมองที่ตรงไหน คุณจะพบความ
เหมือนกันอันเป็นสากล นั่นคือแต่ละสิ่งแปรจากความเป็นอย่างหนึ่ง ไป
สู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่งเสมอ

การเวียนว่ายตายเกิดก็เช่นกัน แสดงความไม่เที่ยงในรูปของการ
เปลี่ยนจากชาติของความเป็นอย่างหนึ่ง ไปสู่ชาติของความเป็นอีก
อย่างหนึ่งตามกรรม

หากกำหนดสติเฝ้ามองกายใจของตนเองตามหลักที่พระพุทธเจ้า
ประทานไว้ คุณจะถึงความจริงอันเป็นที่สุด คือการเวียนว่ายตายเกิด
หรือสังสารวัฏนี้ มีอยู่ได้ด้วยเหตุ

เหตุที่ว่าเริ่มจากความไม่รู้ ตราบใดยังไม่รู้วิญญูติการเดินทาง ตราบ
นั้นพวกเราจะมีคามเมาบุญเมาบาป ก่อบาปก่อบุญด้วยความไม่รู้อะไร
เกิดอะไรเป็นผลลัพธ์ข้างหน้า เมื่อมีบุญมีบาป สัตว์ตายจากชาติหนึ่ง

ยอมอาศัยบุญอาศัยบาปไปเข้ากรรมมารดา หรือเข้าท้องสัตว์ หรือถือ
กำเนิดแบบผุดเต็มตัวทันทีในแดนนรก แดนเปรต แดนเทพ แดนพรหม
จากนั้นก็เสวยสุขเสวยทุกข์ อวยากสุขและหน่ายทุกข์ แล้วก่อนบุญก่อนบาป
เพื่อให้ได้สุขและหนีทุกข์เป็นคราวๆ นำไปสู่ภพใหม่ภูมิใหม่อีก กลายเป็น
สายโซ่แห่งการเวียนเกิดเวียนตายไปเรื่อยๆ หาที่สุดเองโดย
อัตโนมติมิได้

ตราบไดยังไม่หมดเหตุ ตราบนั่นสังสารวัฏจะยังปรากฏอยู่ ต่อเมื่อ
หมดเหตุแล้ว คือกำจัดความไม่รู้และความทะยานอยากได้แล้ว นั้น
แหละสังสารวัฏจึงถึงกาลสิ้นสุดลง นี่เป็นกฎพื้นฐานที่มีความแน่นอน
เที่ยงที่จะเป็นเช่นนี้ตลอดไป

เห็นความตายของเพื่อน

มีญาติสนิทมิตรสหายของผมจากโลกนี้ไปแล้วหลายคน แต่เมื่อนึกถึงบรรดาคนที่จากไป จะมีเพียงไม่กี่คนที่ติดอยู่ในความทรงจำเป็นพิเศษ ขอคัดมาเล่าให้ฟังสักสองคน

คนแรกคือคุณยายของผมเอง ท่านจากโลกนี้ไปหลังจากมีชีวิตอยู่เกือบ ๘๐ ปี ซึ่งก็นับว่าเป็นเวลานานตามมาตรฐานอายุขัยมนุษย์ยุคปัจจุบัน มรณกรรมของท่านทิ้งอะไรไว้ให้ผมบ้าง ก็ขอให้ดูได้จากบทกลอนนี้

เห็นคนตายก็หมายรู้เดี๋ยวด้วย
อีกไม่ช้าชราป่วยแล้วม้วยสูญ
ศพวางนอนอย่างขอนไม้คล้ายอิฐปูน
รอขึ้นเผาให้เอาศูนย์มานับกาย

เหลือเพียงชื่อให้ลือจำทำไมเล่า
เขาก็รอคอยขึ้นเขียงเรียงจากหอย
เหมือนกับเราเผ่าจืดจางแล้วกลับตาย
ชื่อก็วายกายก็ว่างว่างหมดกัน

บทกลอนข้างต้นปรากฏอยู่ในนวนิยายเรื่อง ‘ทางนฤพาน’ กล่าวได้ว่าหากไม่ใช่เพราะการได้เห็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับผมมาแต่เล็กลงนอนนิ่งอยู่ในโลงสีขาว กลอนบทนี้ก็คงไม่มีวันปรากฏให้ใครได้อ่านกัน

อีกคนหนึ่งที่น่ามรณกรรมอันน่าจดจำมาให้ผมคือเพื่อนสนิทที่นั่งทำงานมาด้วยกัน เขาโทร.มาหาผมครั้งสุดท้ายตอนอยู่ในห้างแห่งหนึ่ง และบอกว่าใกล้ๆ นั้นอาจจะบวช เพราะสนใจธรรมะมานานแต่ยังไม่ได้บวชสักที

ผมทราบข่าวของเขาอีกทีก็เมื่อเขาเสียชีวิตจากการเมาแล้วขี่มอเตอร์ไซด์ชนเสาไฟฟ้าในจังหวัดบ้านเกิด ความตายของเพื่อนคนนี้เป็นอะไรที่แตกต่างจากความตายของคุณยายผมมาก อย่างน้อยก็เป็นประสบการณ์จริงที่ทำให้เลิกประมาทเสียได้ ด้วยเหตุที่เพื่อนของผมลาโลกก่อนวัยอันควร เพราะเพิ่งขึ้นเลขสามไม่นาน แล้วอีกอย่างหนึ่งคือเขาหน้าตาไม่เหมือนคนอายุสั้น ทุกคนรอบตัวพากันไม่ยากเชื่อว่าเขาตายไปแล้วจริงๆ

สิ่งที่ประทับอยู่ในความทรงจำของผมก็คือคำพูดของเขา เมื่อครั้งนั่งทำงานอยู่ใกล้กัน เขาเปรยขึ้นมาว่าเมื่อคืนเปิดเทปม้วนหนึ่งฟัง เป็นเทปที่ไม่ฟังมาเสียนาน จู่ๆ ก็นึกขึ้นมาเฉยๆ ว่าเอ... คนเราไม่รู้วันตาย เขาอาจจะฟังเทปม้วนนั้นเป็นครั้งสุดท้ายแล้วก็ได้ และเทปที่มีอยู่เป็นร้อยๆ ม้วนในห้อง หลายม้วนก็อาจถูกเปิดเป็นครั้งสุดท้ายไปแล้วเช่นกัน

ผมหัวเราะและตอบเขาว่านั้นสิ ระหว่างผมกับเขาก็ไม่รู้เหมือนกันว่าใครจะไปก่อนไปหลัง ชั่ววูบนั้นผมเกิดความรู้สึกขึ้นมาจริงๆ แล้วก็คิดว่าคนตายที่หลังนั้นแหละ ถึงจะมีสิทธิ์ทราบคำตอบนั้น

ผมเป็นฝ่ายทราบคำตอบ...

จะนึกๆ ไว้ก็ได้ นะครับ ไม่เสียหาย และไม่ใช้เรื่องอัปมงคลหรอก อยากรู้ไหมระหว่างผมกับคุณใครจะไปก่อนกัน?

จิตหม่นหมองก่อนตายไปไม่ดีจริงไหม

ถาม – เคยได้ยินมาว่าถ้ามีจิตที่หม่นหมองขณะใกล้ตาย จะทำให้

เราไปเกิดในภพที่ไม่ดี อยากถามว่าลักษณะของจิตก่อนตายอย่างไรที่
เข้าข่ายหม่นหมองดังกล่าว?

ไม่ว่าจะใกล้ตายหรือขณะกำลังอยู่ดีมีความเป็นปกติอย่างนี้ จิตคน
เรา หม่นหมองด้วยลักษณะเดียวกันหมดครับ คือไม่สามารถนึกถึงสิ่งที่
เป็นมงคล ไม่อาจรู้สึกชื่นชมชื่นตื้นตา ต่อให้จำได้หรือนึกออกว่าทำบุญ
อันใดไว้ ก็ไม่อาจยังจิตให้เป็นสุขได้ เนื่องจากไม่อาจถอนจิตจาก
แรงดึงดูดของบาปอกุศล

เมื่อจิตหม่นหมอง ก็ย่อมคิดถึงแต่เรื่องไม่ดี นึกถึงแต่เรื่องที่คน
ทำให้เราเจ็บใจ นึกถึงแต่เรื่องที่เราไม่ประสบความสำเร็จ นึกถึงแต่เรื่อง
ที่ไม่สมหวังต่าง ๆ นานา หรือกระทั่งยังไม่เคยเกิดเรื่องร้ายก็อุตส่าห์
จินตนาการไปล่วงหน้าว่าเดี๋ยวต้องเกิดแน่ ๆ จนคล้ายชีวิตทั้งชีวิตช่าง
ไม่มีสิ่งใดเป็นน้ำดีเอาเสียเลย ตรงนั้นแหละที่จิตอยู่ในสภาพเหมาะสม
กับภพอันเป็นทุกข์ ไม่มีความสุข ไม่มีความเจริญ

สรุปคือเป็นเรื่องจริงครับ ถ้าจิตหม่นหมองขณะใกล้ตายก็คงไม่
แคล้วต้องเจอทุกข์ แม้อุตส่าห์สั่งสมบุญญาบารมี ทำดีให้ทานรักษาศีล
มาตลอดชีวิต แต่พลาดตกม้าตายตอนจบ ตายด้วยอารมณ์เศร้าหมอง
แล้ว แทนที่จะไปดีเสวยสุขดังควร ก็อาจถูกความหม่นหมองเขี่ยให้ไป
อยู่รวมกับพวกเร่ร่อนในภูมิเปรต แฉงมอยู่กับความวังเวงเจิบเหว แต่
ก็ไม่ถึงกับถูกแผดเผาด้วยไฟหรือเครื่องทรมานสาหัสสัก และอาจติดอยู่
กับภพของความเป็นเช่นนั้นในระยะสั้นๆ

สำหรับพวกบุญเก่าดี แต่ตายขณะจิตเศร้าหมองนั้น เมื่อใดระลึกถึง
กุศลเก่าได้ หรือมีญาติที่ผูกพันกันแน่นแฟ้นอุทิศส่วนกุศล หรือมีพระที่
ชำนาญญาณสมาบัติแผ่เมตตา ชนิดที่มีพลังสะท้อนกระตุ้นเตือนให้รับรู้
และอนุโมทนาบุญสำเร็จ พวกนี้มักจะหลุดบ่วงไปไม่ยากนัก เพราะฐาน
เดิมมีแรงขับเคลื่อนพร้อมจะส่งไปสู่สุคติภูมิอยู่ก่อนหน้าแล้ว สำคัญคือใคร
จะมีช่องทางส่งเสียบ้างไปให้หรือเปล่านั้น นี่เป็นเรื่องขึ้นอยู่กับคนที่ยังมี
ชีวิตบนโลกล้วนๆ

พวกบุญพอมิแต่จิตเศร้าสร้อยก่อนตายนั้น อีกส่วนหนึ่งมักไปเป็น
สหายแห่งดิรัจฉานหมู่ใดหมู่หนึ่ง ซึ่งต้องนับว่าแย่กว่าพวกเปรต เพราะ
พอเกิดเป็นสัตว์ดิรัจฉานเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์จะลืมอดีตแต่หนหลังหมด
และมีจิตผูกติดอยู่กับประสาทยาย ใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณและ
อารมณ์ หรือเหม่อลอยไร้จุดหมาย วันๆ เคลื่อนที่จากจุดหนึ่งไปหาจุด

หนึ่งร้อยเปื่อย โดยไม่รู้จะทำอะไรให้เกิดความก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิม แม้ใครอุทิศส่วนกุศลมาให้แรงขนาดไหน จิตก็ไม่อาจโง่หัวขึ้นรับรู้ (เว้นแต่จะมีผู้ทรงฌานแผ่เมตตาให้ตรงๆแบบเจาะจง จิตก็อาจแปรสภาพเป็นกุศล สามารถคิดอ่านคล้ายคนขึ้นมาได้ชั่วขณะหนึ่ง แต่ไม่ถึงขนาดเลื่อนชั้นเลื่อนภูมิให้มันได้ เพราะมีเปลือกหนๆของอัตภาพสัตว์ห่อหุ้มจิตวิญญาณอยู่)

หากไม่มีบุญหนุนเอาเสียเลย คือเป็นผู้ที่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็นผู้มีศีลขาดทะเลเป็นรูใหญ่เกินปะชุน แถมก่อนตายนึกอะไรไม่ออก ได้แต่กลอกหน้าไปมา จมปลักอยู่กับเรื่องอัปมงคลอันเจือด้วยราคะ โทสะ โมหะ แบบถอนตัวไม่ขึ้น อย่างนี้ก็เสร็จเลยครับ มีสิทธิ์เจอวิบากชั่วทั้งหลายเรียงคิวขอบ้อมบี้ยาวเหยียด ชำระหนี้บาปจากขุมหนึ่งก็อาจต้องระเห็จไปร้องจ๊ากๆต่อที่อีกขุมหนึ่ง หรืออาจตกอยู่ในความทุกข์ตรม ความหิวโหยไส้กิวทรมาน ความคลุ้มคลั่งแบบเดียวกับข้างตกมัน (แย่กว่าข้างตกมันตรงที่ต้องอยู่ในอาการตกมันนานแสนนานเหมือนไม่มีวันสิ้นสุด เพราะหน้าที่หนึ่งของนรกคือให้ผลเป็นทุกข์ยืดเยื้อยาวนาน)

อยากฆ่าตัวตายแม้วด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

ถาม – ผิดหวังเล็กๆน้อยๆแล้วชอบอยากฆ่าตัวตาย อย่างนี้แปลว่าชาติก่อนเคยฆ่าตัวตายมาใช้ไหม?

แต่ไหนแต่ไรมา ความอยากตายเป็นจุดยอดแห่งความหดหู่ เมื่อหดหู่ถึงจุดแห่งความอับตันแล้วก็จะรู้สึกว้าแมแต่อากาศก็หนักทึบปราศจากตำแหน่งใดๆในโลกที่โปร่งเบา แล้วในที่สุดก็เหมือนจะหายใจไม่ออก ไม่อยากหายใจอีกต่อไป

ที่ว่าข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตล่าสุดนั้น สาเหตุของการฆ่าตัวตายอันดับหนึ่งได้แก่ความน้อยใจคิดสั้นชั่ววูบ อันดับสองได้แก่การทนทรมาณกับโรคร้ายไม่ไหว และอันดับสามได้แก่การสะสมความเครียด

กับความหดหู่จนเกินกัณฑ์

ข้อมูลนี้น่าตระหนกพอสมควรครับ เพราะมันแปลว่าสมัยนี้คนเราไม่จำเป็นต้องหดหู่หรือเครียดมากก็ฆ่าตัวตายกันง่ายๆแล้ว เหมือนนึกว่าคงมีใครชุบชีวิตเราให้ฟื้นคืนได้ จะมีอะไรน่าตระหนกไปกว่าการที่คนเห็นสิ่งมีค่าที่สุดกลายเป็นสิ่งไร้ค่าที่สุดเล่า?

ถ้าหากผิดหวังเล็กน้อยแล้วอยากฆ่าตัวตาย ก่อนอื่นขอให้ทราบว่า คุณไม่ได้โดดเดี่ยวนะครับ แต่กำลังมีบางสิ่งที่ผิดปกติเกิดขึ้นในสังคมของเรา และสิ่งผิดปกตินั้นก็มีความน่ากลัวเกินกว่าที่เราจะดูตาย หรือประมาทไปว่ามันจะไม่มาถึงตัวเราหรือคนที่อยู่รอบตัวเรา

เรื่องความอยากตายนี่อย่าเพิ่งไปคิดเรื่องข้ามภพข้ามชาติอะไร เพราะเป็นสิ่งที่มองไม่เห็น แต่ควรคิดเรื่องการสังสรรค์ใน ปัจจุบันก่อนดีกว่า คนเราจะไม่รู้สึกล้อแอ้ ไม่อยากหนีโลกแบบปูปูปจับปล้น ถ้าหากกำลังมีความสุขล้นปรี ถึงแม้ถูกชะตากรรมตบตีบ้างก็ คงไม่ถึงขนาดกล้าได้กล้าเสีย คิดตัดช่องน้อยแต่พอตัว ทั้งที่ยังไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่าละจากโลกนี้แล้วจะไปอยู่แห่งหนตำบลไหนกันต่อ

ฉะนั้นหมั่นเติมความสุขให้ตัวเอง และความสุขที่ไม่ต้องซื้อหา ไม่ต้องลงทุนปลูกสร้างที่ไหน ก็คือความสุขจากการรู้ว่าเรายังมีลมหายใจ ในลมหายใจนี้เรายังมีโอกาสจะทำจิตใจให้แจ่มขึ้น มีโอกาสคาดหวังว่าทุกสิ่งรอบตัวจะเหมือนฟ้าหลังฝน

ยามที่หดหู่ ท้อแท้ หรือผิดหวังเหมือนจะทนไม่ไหว ให้เตือนตัวเองว่าเอาแล้ว มัจจุราชจะมากวักมือเรียกเราผิดเวลาอีกครั้งหนึ่งแล้ว อย่าปล่อยให้ตัวเองเห็นภาพมัจจุราชกวักมือเรียกจนใจยอมโอนอ่อนผ่อนตาม ให้เติมพลังชีวิตเข้าไป สูดลมหายใจลึกๆครั้งหนึ่ง แล้วตระหนักว่าความมีชีวิตชีวาที่มากับสายลมหายใจนั้นแหละ จุดเราออกห่างจากทางมัจจุราชมาอีกคืบหนึ่ง

คนที่หายใจยาวหนึ่งครั้งทุก ๕ นาที จะเป็นคนที่มีความแข็งแรง ออกมาจากภายใน และจะไม่คิดสั้นปัจจุบันทันด่วนง่ายๆ ขอให้จำหลักการง่ายๆนี้ไว้ และไม่ต้องสนใจหาข้ออ้างให้กับความอ่อนแอใดๆ ไม่ต้องคิดว่าเพราะเคยฆ่าตัวตายในชาติก่อนจึงอยากฆ่าตัวตายอีกในชาตินี้ หลีกหนีไม่ได้ คนเราเปลี่ยนแปลงตัวเองได้เสมอ ขอเพียงมีความพยายามในทางที่ถูกต้อง

หากพยายามเพิ่มพลังชีวิตด้วยการลาลมหายใจยาวๆไม่เป็นผลสำเร็จ ยังคงมีความหดหู่อยู่ หรือยังไม่อาจสลัดความคิดน้อยเนื้อต่ำใจ

ในหัวทิ้งไปได้ ก็ให้บอกตัวเองว่าไหนๆคิดจะตายแล้ว ทำไมไม่ใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายให้คุ้ม ใช้อาทิตย์สุดท้าย หรือสามวันสุดท้ายไปในการแต่งจิตแต่งใจให้สว่างขึ้นด้วยการให้ทาน ไม่ใช่ให้เงินมากมายจนหมดตัว แต่ให้เท่าที่จะให้ได้อย่างสบายใจ ให้อะไรก็ได้ที่พร้อมจะให้ ให้กับใครก็ได้ที่เขาพร้อมจะเอาของเราไปใช้ประโยชน์ การเดินทางตระเวนทำทานจะเหมือนค่อยๆหยอดกระปุกสะสมเหรียญแห่งความสุข วันหนึ่งมันเต็มกระปุกขึ้นมา เราค่อยตายตอนนั้นยังไม่สาย

แต่ถึงเวลาที่เต็มกระปุก เราจะรู้จักชีวิตในอีกแง่มุมหนึ่ง ว่าเราสามารถคาดหวังจากตัวเองได้คนเดียว มีเราคนเดียวในโลกที่หวังดีกับตัวเองอย่างแท้จริงถาวร นอกนั้นแปรใจ แปรพักตร์เป็นอื่นได้ทั้งสิ้น ทำให้เราผิดหวังเสียใจได้ทั้งสิ้น จุดนั้นเราจะเริ่มมีความแข็งแรง มีพลังความสว่างไสวให้กับตัวเอง ยืนหยัดด้วยสองขาโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้าเหมือนคนพิการ เมื่อจะคาดหวังอะไร ก็มักไม่ไกลเกินความสุขทางใจที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เฉพาะวินาทีนี้ที่ยังมีชีวิตอยู่

กล่าวอีกนัยหนึ่ง วิธีคาดหวังจากตัวเองที่ฉลาดนั้น คือคาดหวังว่าจะไม่ปล่อยใจตัวเองให้หดหู่ ไม่ให้คิดมากจนซึมเศร้าเกินจุดรับ สารพัดวิธีทำให้จิตเข้มขึ้นเป็นล้านทางที่วางแบบในโลกรอให้หิบบวดยแต่เราไม่เคยเอา ก็ลองเอามาใช้ดูสักอันสองอัน แล้วจะชี้ว่าความคิดขณะจิตเป็นกุศลนั้น ไม่อยากทำลายตัวเองแน่นอนครับ ชาติไหนจะเคยทำมาก่อนหรือเปล่าก็ช่างมันปะไร ขอเพียงชาตินี้เรารู้เหตุรู้ผล รู้จักทำตนให้เป็นสุขอย่างง่าย ๆ ก็พอ

อย่าเผลอเชื่อตัวเองว่าไม่มีทางเลี้ยว ไม่มีทางสู้ ไม่มีทางทน เชื้อลมหายใจที่ยังมีอยู่ของคุณดีกว่าครับ ตราบใดมันยังมี ตราบนั้นคุณทำอะไรได้มากกว่าที่คิดมากนัก

หากอยากปักใจเชื่อกันจริงๆว่าอยากตายเพราะเคยฆ่าตัวตายมาก่อน ก็ขอให้ทราบข้อมูลจริงบางอย่างไว้ คือคนเคยฆ่าตัวตายนั้น มักจำอารมณ์ที่ตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ หากจับพลัดจับผลูได้โอกาสเกิดเป็นมนุษย์ใหม่อีกรอบ ก็จะมีคามอ่อนแอทางวิญญาณ ภูมิด้านทานโลกต่ำมาแต่เด็ก เจออะไรนิดอะไรหน่อยจะหวนไปสู่อารมณ์อ่อนแอในการด้านทานอยู่ร่ำไป แต่ที่แย่ไปกว่านั้นคือคุณจะมีคามเข้มแข็งในทางจิตตัตถ์ค่อนข้างน้อยแต่พอตัว เพราะจำอารมณ์ขณะตัดสินใจลาโลกได้และรู้สึกดีกับมัน พุดง่าย ๆ ว่าอาจใจแข็งขนาดปาดคอตัวเองได้แบบไม่กะพริบตา ทั้งที่กำลังมองเงาตัวเองในกระจกอยู่แท้ๆ!

จะต้องปาดคอตัวเองด้วยความเศร้าโศกอีกสักกี่ครั้ง จึงจะสามารถ
เอาชนะความอ่อนแอทางวิญญาณของตนเองสำเร็จ? มันต้องมีสักชาติ
ใดชาติหนึ่ง... เอาเป็นชาตินี้เลยก็แล้วกัน! ยังมีชีวิตอยู่ ยังแก้ตัวได้ ยัง
ตัดสินใจยกตัวเองออกจากเส้นทางมรณะที่น่าเหวี่ยงหอย มาสู่เส้นทาง
แห่งลมหายใจอันยืดยาวเปี่ยมสุข แปรความอ่อนแอให้กลายเป็นความ
หนักแน่น เพียงชั่วระยะเวลาสั้นๆ อาจแค่ไม่ถึงหนึ่งในร้อยของชีวิต
ทั้งหมด คุณจะไม่ต้องฆ่าตัวตายร่ายเดิมกลับไปหลงป่าโดยปราศจาก
เข็มทิศอีก จะไม่เอาหรือ?

โลกที่น่ากลัว

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ไม่มีใครฟังใคร

เพราะแม้แต่เอาใจใส่เสียงปีศาจในตน

ประจักษ์คอยดูว่านายท่านอยากได้อะไร

ต้องการให้พูดอะไรออกไป

บังคับให้ทำอะไรทันที

โดยไม่ต้องมีสำนักผิดชอบชั่วดีมากนัก

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ไม่มีใครฟังหัวใจตัวเอง

อย่าว่าแต่จะให้ได้ยินเสียงเทวดาในตน

เพราะแม้แต่ฟังเสียงเรียกร้องจากโลกมายา

ตามหาภาพและเสียงยวนยั่ว

หวาดกลัวแต่จะตกยุค
ได้เป็นสุขต่อเมื่อจุ่มหัวลงในอ่างน้ำเมา
และโคกเศร้าถ้าต้องจำใจลืมตาดูความจริง

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ผู้คนหน้ามืดตามัว
หวาดกลัวกันและกันเมื่อเข้าใกล้
ระวังว่าใครจะเข้าชกจากด้านหน้า
ระแวงว่าใครจะแทงมาจากข้างหลัง
ไม่ต้องถามหาว่าจิตสำนึกอยู่ที่ไหน
ใครมือยาวสาวได้สาวเอา
ใครพลาดล้มเป็นต้องจมดินด้วยรอยเหยียบซ้ำ

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ผู้คนเลิกไหว้พระไหว้เจ้า
เพราะเกรงโดนหลอกให้ไหว้อัลซซีแทนผู้ทรงศีล
แต่ที่หันไปไหว้ผีสาวแม่นางโก้งกัลป์ไม่หวั่น
เพราะเชื่อว่าการลงนอบน้อมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ของจริงจะยิ่งใหญ่ได้ต้องมองไม่เห็น
ความเกรงกลัวสิ่งมองไม่เห็นด้วยตาเท่านั้น
จึงจะได้ชื่อว่าเป็นศิริมงคลอันไพบูลย์

โลกที่น่ากลัว
คือโลกที่ใครต่อใครพร้อมใจกันเลิกศรัทธา
ความดี
ปิดใจฟังเสียงสวรรค์
หันหลังให้ประตุนิพพาน
เพราะไม่มีใครดีจริงให้ดู
มีแต่กุฎีกว่าคนอื่นให้เห็น
กำลังใจออกตัวก้าวแรกจะมาแต่ไหน
แล้วใครจะเป็นคนเริ่มต้นก่อนได้

โลกที่น่ารัก
คือโลกที่ไม่มีใครเอาด้วยกับโลกที่น่ากลัว
ไม่ต้องมัวรอใครนำ
ไม่ต้องผลัดให้ใครทำก่อน
เริ่มจากความมีหัวใจ
ยืนอยู่ข้างหัวใจสีขาวแห่งตน
ราวกับไม่มีอาณาใดมาขวางได้

โลกที่น่ารัก
คือโลกที่คนพร้อมจะฟังคน
และพูดกับคนอย่างคน
ใจจดใจจ่อกับคำดี

พากันมีใจเป็นธรรม
สวรค์บนดินจะปรากฏ
นรกหลังตายจะหายสูญ

กรรมที่ทำให้ไปเป็นสัตว์

ถาม – กรรมอะไรที่ทำให้ไปเป็นสัตว์ประเภทต่างๆครับ?

สัตว์เดรัจฉานเป็นสิ่งจับต้องได้ เราสามารถเห็นพวกมันด้วยตา ฟังเสียงพวกมันด้วยแก้วหู โดยไม่จำเป็นต้องมีตาทิพย์หูทิพย์เสียก่อน ฉะนั้นก็แปลว่าเราสามารถรู้เห็นการรับ ‘ผลกรรม’ มากมายผ่านรูปชีวิต สัตว์อันหลากหลายมหาศาลบนโลกใบนี้เอง บางเผ่าพันธุ์เห็นไปในเชิง อากาศว่าง บางเผ่าพันธุ์แหวกว่ายไปในห้วงน้ำใหญ่ บางเผ่าพันธุ์ เอาแต่มุดหัวอยู่ในดินทึบ และหลายเผ่าพันธุ์ก็เคลื่อนไหวอยู่บนผิวโลก รับผัสสะร้อนเย็นต่างกัน มีอวัยวะเล็กใหญ่ล่าเหยื่อต่างกัน และสามารถ กระทำการผิดแผกกว่ากันวิจิตรพิสดารนัก

แต่สัตว์จะวิจิตรพิสดารปานใด ชนวนเหตุอันนำไปสู่อบายภูมิระดับ เดรัจฉานก็ไม่ต่างกันนัก หลักๆได้แก่

๑) มีจิตเศร้าหมองก่อนตาย หมายความว่าไม่ต้องชั่วร้ายมาก ขอแค่จิตเศร้าหมอง หรือพะวงติดข้องอยู่ในความคิดที่เป็นอกุศล ก็เพียงพอแล้วกับการไปถือกำเนิดเป็นสัตว์ เนื่องจากจิตที่เศร้าหมองย่อมขาดกำลังระลึกถึงกุศลผลบุญ ฉะนั้นที่จะให้ไปสู่ภพภูมิที่เจริญคงยาก

๒) ประกอบกรรมชั่วโดยปราศจากความละอาย หมายความว่าชั่วพอประมาณ แต่ยังไม่ทะลุพื้นเดรัจฉานร่วงหล่นลงสู่ นรกภูมิ เช่น เบียดเบียนชีวิตผู้อื่นได้แบบไม่กะพริบตา คดโกงได้หน้าด้านๆ ประกอบกรรมแบบลำเลียง โป้ปดมดเท็จเอาตัวรอดไว้ก่อน ร่ำสุราจนเมามายโดยขาดความเห็นโทษ อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ ประการนี้ก็เพียงพอกับการ ลงไปเป็นสัตว์ เนื่องจากจิตที่สกปรกย่อมไม่อาจส่องสว่างคู่ควรกับสுகติได้ จิตที่เศร้าหมองก่อนตายด้วยความเป็นผู้ทุศีลนั้น หนักหนากว่าจิตที่

เศร้าหมองเพราะความติดขัดของห่วงหน้าพะวงหลังมากนัก

ส่วนที่ว่าจะไปเป็นสหายของหมู่สัตว์ชนิดใด ก็ขึ้นอยู่กับกรรมแยกกรรมย่อยที่แต่ละคนกระทำต่าง ๆ กัน จำแนกโดยคร่าวคือ

๑) จำพวกร่างเล็ก ใช้ชีวิตตามสัญชาตญาณมากกว่ามีสำนึกคิด อ่อนตริตรอง รูปชีวิตแบบนี้ถือกำเนิดด้วยอำนาจกรรมชั่วที่กระทำโดยไม่ยับยั้งชั่งใจ สักแต่คิดว่าใครๆ เขาก็ทำกัน หรือแม้เมื่อทำดีก็ด้วยกำลังใจที่อ่อน ไม่เป็นตัวของตัวเองในการประกอบบุญกุศล ต้องรอคนชักจูง หรือคอยกระยอจริงจังถึงจะยอมทำแบบเสียไม่ได้

๒) จำพวกร่างใหญ่ มีความคิดอ่านหรือสติปัญญาพอตัว มีลักษณะอุปนิสัยแบบมนุษย์ติดอยู่บ้าง รูปชีวิตแบบนี้ถือกำเนิดด้วยอำนาจกรรมชั่วที่กระทำแบบยังใจได้บ้าง อยากปรับปรุงนิสัยใจคออยู่บ้าง เสียแต่ว่าแพ้กิเลส ยอมประกอบกรรมชั่วอยู่เนืองๆ มากกว่า แต่พวกนี้อาจเคยทำบุญมาดี มีกำลังใจเข้มแข็ง ไม่ต้องผลักดันมากก็คิดทำดีด้วยตนเองบ้าง

ส่วนเกณฑ์โดยคร่าวที่ทำให้ไปเป็นสัตว์ในอัฐภาพและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ กันนั้น ได้แก่

๑) ประเภทที่เลื่อนชั้นจากสัตว์นรกขึ้นไปเป็นสัตว์เดรัจฉาน พวกนี้ยังเหลือเศษกรรมที่ควรแก้ความแพศยา อึดอัด หรือเดือดร้อนทรมาน มักไปอยู่ในสภาพแวดล้อมอันลำบากกันดาร ภูมิประเทศเขตร้อนจัด หรือตกอยู่ในภาวะบีบคั้น น่าอึดอัดคับข้อง น่าตึนกลัวอยู่เนืองๆ

๒) ประเภทที่เปลี่ยนจากความเป็นสัตว์สู่ความเป็นสัตว์ พวกนี้ยังไม่หมดกรรมระดับเดิม หรือระหว่างมีอัฐภาพหนึ่งก็ประกอบกรรมซ้ำเติมตนเองเข้าให้อีก ก็ต้องอยู่ในสภาพเดิมๆ ต่อ เช่นเมื่อถอยลงไปสู่ความเป็นสุนัข ก็อาจติดอาการเห่าเอาเรื่อง ติดกามแบบไม่เลือกหน้าอย่างสุนัข ต้องเป็นสัตว์หน้าขนชนิดเดิมซ้ำซากนับหมื่นชาติ จนกว่าจะมีเหตุให้พัฒนาจิตเลื่อนภูมิไปเป็นสัตว์อื่นที่สบายขึ้น หรือไม่ก็ลดระดับตกต่ำ ย่ำแย่ลง เช่นพวกมีสันดานชอบความรุนแรงมักเสี่ยงต่อการไหลสู่เหวนรกมากกว่าอยู่กับที่

๓) ประเภทที่ลดชั้นจากเปรตลงมาเป็นสัตว์ พวกนี้เคยสูงกว่าเดรัจฉาน แต่ยังไม่สามารถระลึกถึงกุศล หรือยังไม่มีกุศลในอดีตมาช่วยเลื่อนชั้นให้ไปเป็นมนุษย์ พอจะตายจิตอาจเศร้าหมองจนต้องตกต่ำไป

เป็นสัตว์ ซึ่งจะสบายหรือลำบากก็ขึ้นอยู่กับเหตุที่สร้างไว้เมื่อครั้งมีโอกาเป็นมนุษย์ หากมีบุญหนุนอยู่บ้างก็จะลงไปเป็นพวกที่มีสิทธิ์เลื่อนชั้นขึ้น แต่หากไม่มีบุญหนุนเลย มีแต่บาปถืบหัวส่ง ก็ต้องไปเป็นพวกที่โง่หัวลืมตาอ้าปากยากหน่อย

๔) ประเภทที่ลดชั้นจากมนุษย์ลงมาเป็นสัตว์ พวกนี้โดยรวมคือเป็นคนประเภททำตัวตกต่ำจนหลุดระดับชั้นของความเป็นมนุษย์ คือขาดความละอายต่อบาปซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสุคติภูมิ แต่เมื่อพลาดไปเป็นสัตว์แล้วก็อาจจะยังมีความใกล้เคียงกับครั้งเป็นมนุษย์อยู่ คือเคยมีนิสัยหลักๆอย่างไร ก็ไปเป็นสัตว์ที่แสดงออกซึ่งนิสัยนั้นๆเด่นชัด เช่น จ้องมองพองชน ชอบก่อเรื่อง น้อยใจเก่ง หรือขี้อะแวง แมวบางตัวหน้าตาขี้อองและหวาดระแวงก็เพราะครั้งเป็นมนุษย์นั้นชอบเอาไร้ดเอาเปรียบ มีความตระหนี่ถี่เหนียว เห็นแก่ตัวจัด จนกลายเป็นผลให้ขี้อะแวง ลุกลี้ลูลลน กลัวใครจะมาทำอะไรตนตั้งแต่ยังเล็ก ๆ

๕) ประเภทที่ลดชั้นจากเทวดาหรือพรหมลงมาเป็นสัตว์ พวกที่ตกร่วงข้ามชั้นจากสภาพทิพย์มาอยู่ในสภาพหยาบนั้น มักมีเหตุอุศลในอดีตมาบีบคั้น ไม่ค่อยจะใช้พวกทำบาปหนักระหว่างอยู่ในพิมานแมน จัดเป็นของหายากประมาณหนึ่งในแสนหรือหนึ่งในล้าน แต่เมื่อเป็นสัตว์ก็จะมีส่วนของบุญเก่าเกื้อหนุนให้มีลักษณะเลอเลิศหรือมีความสุขสบายเกินผองเพื่อน เช่นเป็นหมาหรือแมวน่ารัก เป็นสุดพิศวาสชาติใจของเหล่าเศรษฐีซึ่งยอมจ่ายค่าเลี้ยงดูแสนแพงยิ่งกว่าเลี้ยงดูคน สภาพถูกปรนเปรอเกินสัตว์มักทำให้เยอหยิ่งเกินสัตว์ไปด้วย แต่ความเยอหยิ่งนั้นก็มักผูกพวกมันไว้กับความเป็นสัตว์อีกหลายครั้ง เว้นแต่พวกที่เคยอบรมตนให้อ่อนน้อม ไร้ทิฐิ และมีสำนึกคิดอ่านในทางถ่อมตัวมามาก ก็จะไม่เยอหยิ่งขนาดผูกไว้กับภาวะของสัตว์ได้นานนัก

สำหรับกรรมที่ทำให้ไปเป็นสหายของเหล่าเดรัจฉานนั้น แม้คนธรรมดาที่ไร้ตาทิพย์ทั่วไปก็อาจอนุมานจากความรู้สึกของตัวเองได้คร่าวๆ เพราะมนุษย์เป็นภูมิที่อยู่สูงกว่าสัตว์ จึงสามารถเลียนแบบลักษณะของความเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งๆได้ด้วยความเข้าใจ ประเมินหรือประมาณจากใจได้ว่าความเป็นสัตว์ชนิดนั้นๆเข้ากันกับความรู้สึกนึกคิดแบบไหน ยกตัวอย่างสักเล็กน้อย เช่น

๑) ลองยี้ดคางลงต่ำ ห่อปากทำหน้าที่เหมือนลิ้ง จะรู้สึกถึงคำว่า ‘ลึงหลอกเจ้า’ ใจจะคล้อยไปทางชอบล้อเลียน ชอบเย้ยหยัน ชอบ

ปลิ้นปล้อน ชอบชุกชน

๒) ลองทำตาดุร้ายและแยกเขี้ยวคำราม จะรู้สึกถึงคำว่า ‘ดูเหมือนเสือ’ ใจจะคล้อยไปทางชอบแสดงความโกรธ ชอบแสดงอำนาจข่มขวัญ ชอบใช้เขี้ยวเล็บในการทำร้าย

๓) ลองทำเสียงโหยๆดังๆ จะรู้สึกถึงคำว่า ‘เห่าเหมือนหมา’ ใจจะคล้อยไปทางชอบบ้งเบ้ง ชอบทะเลาะเบาะแว้งอย่างไรเหตุผล ชอบชู้มากกว่ากตจิริง ชอบลอบกัดศัตรูจากข้างหลัง

๔) ลองทำท่าเลิกละลานไปโดยไม่ใช้แขนขา จะรู้สึกถึงคำว่า ‘เกียจคร้านเหมือนงูเหลือม’ ใจจะคล้อยไปทางชอบนอนกองอยู่กับที่ ชอบสวาปามให้อิ่มใหญ่ๆแล้วพักยาว

อกุศลกรรมที่ทำๆไปทุกวันนี้ อาจรวมลงเป็นความชอบใจเข้าข่ายอาการแบบใดแบบหนึ่งในตัวอย่างข้างต้น จิตใจเป็นอย่างไรก็กระเต๋เต๋ไปมีพฤติกรรมแบบนั้นๆ และยึดภพแห่งความเป็นเช่นนั้นไว้ แต่ตัวอย่างแค่ ๓-๔ ชนิดข้างต้นนี้น้อยเกินไปหน่อยครับ สัตว์มีเป็นแสนเหล่า แต่ละเหล่าอาจแยกย่อยได้เป็นร้อยสายพันธุ์ ลักษณะนิสัยแบบใดแบบหนึ่งมิใช่เกณฑ์ตายตัวให้ต้องอยู่ในภพจำเพาะเจาะจงเสมอไป เช่น ตอนเป็นมนุษย์ชอบขู่ตะคอกให้คนอื่นกลัว ตายไปอาจไม่เป็นเสือในป่า เพราะวาสนาที่แท้อาจเป็นได้แค่รีดไถเลอ์ที่ชอบกัดเด็กก็ได้

เมื่อเป็นสัตว์แล้ว แต่ละประเภท แต่ละเผ่าพันธุ์ก็มีสิทธิ์พัฒนาที่แตกต่างกัน การที่ได้มีโอกาสเกิดเป็นสัตว์เลี้ยงของคนมีบุญนั้น เป็นโอกาสใกล้ที่สุดที่จะยกระดับจิตวิญญาณให้สูงขึ้น โดยอาจไปเป็นเปรตประเภทที่มีความสบายมากกว่าความลำบาก หรือถ้ามีวาสนาพอจะไปอยู่ในวัดที่มีพระผู้ทรงศีลให้ความเมตตาเป็นพิเศษ ก็อาจได้สปรังบอร์ดกระดกขึ้นมาเป็นมนุษย์ไปเลย

อย่างไรก็ตาม การอยู่ใกล้คนมีบุญไม่ประกันความปลอดภัยเสมอไป ตรงข้าม หากบังดาลโทสะเปลอทำร้ายมนุษย์ผู้เลี้ยงดู ก็อาจกลายเป็นเงาดำใหญ่ติดตัว ให้ผลแบบเจียบพลัน เช่นถูกสัตว์ด้วยกันทำร้ายสาหัสแทบจะทันที กับทั้งอาจส่งผลกระทบยาว เช่นขณะตายจะเป็นใช้ทรมาน ทำให้จิตปั่นป่วนและตร่วงลงไปสู่ภพที่ยิ่งย่ำแย่หนักกว่าเก่าได้

คนเราคิดอะไรบ่อยๆ จิตก็ถูกปรุงแต่งให้เป็นดีเป็นร้ายตามนั้น อยู่ๆจิตไม่ได้เข้าไปอยู่ในภพสูงหรือภพต่ำโดยบังเอิญ แต่บางทีนึกว่า

ผิดเล็กผิดน้อยนิดเดียว ประมาทว่าคงไม่เป็นไร หาว่าเมื่อสั่งสมจน
เคยชินและกลายเป็นนิสัยติดตัวแล้ว ก็อาจรวมเข้าเป็นกรรมหนัก ให้ผล
ขนาดกำหนดทิศทางไปสู่ความเป็นสัตว์ได้

การทำทานสละความตระหนี่ มีแก่ใจรักษาศีลชำระความสกปรก
ไม่หมกตัวอยู่กับอบายมุข และเหนือกว่านั้นคือมีจิตคิดเมตตา เจริญ
ปัญญาเห็นความไม่น่ายึดมั่นถือมั่นทั้งปวง จะเป็นประกันให้รู้สึกอุ่นใจ
ออกมาจากข้างใน ว่าเราห่างไกลจากสภาพจิตแบบสัตว์มากแล้ว นั้น
แหละครับ ประเสริฐสุด เพราะหากพลาดพลั้งถอยหลังเข้าคลองแล้ว
โอกาสกลับขึ้นมาเสวยสุขแบบมนุษย์ใหม่ช่างยากเย็นเชียวใจเหลือ
ประมาณ

ทำยังงี้ดี - กลัวตกนรก

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เชื่อเรื่องนรก แต่เคย
พลาดก่อบาปหนักไปแล้ว พอได้ยินใครพูดถึง
นรกที่ไร คงหนาวๆ ร้อนๆ หรือเย็นวาบที่สัน
หลังเหมือนมีขนนกปักอยู่ทุกที และนั่นอาจเป็น
เหตุหนึ่งให้ไม่อยากเชื่อ ไม่อยากฟังเรื่องนรก
สวรรค์เอาเลย

ก่อนอื่นถ้าไม่มีอภิญญา ไม่เคยเห็นนรกด้วยจิต
ก็ขอให้ปลอบตัวเองว่าคุณแค่กลัวความคิดมาก
ของตน ไม่ใช่กำลังกลัวนรกของจริง

มองไปรอบๆ ตัวดีกว่า ถ้านรกมีจริง เผลอๆ ตอน

นี้อาจโหม่งเหรง เพราะวิญญาณที่ควรอยู่แถวๆ
นั้นมาอยู่แถวๆนี้กันหมด!

หากกลัวนรก วิธีที่ดีที่สุดคือให้เตรียมใจลงนรก
คนที่เตรียมพร้อมจะลงนรก มักไม่ต้องลงนรก
กัน ส่วนคนที่มั่นใจว่าฉันขึ้นสวรรค์แน่ นั้นแหละ
มักพลาดลงนรกมาไม่รู้เท่าไรแล้ว

นั่นเพราะอะไร? เพราะเมื่อตระหนักว่าฉันทำบุญ
มาก ต้องได้ขึ้นสวรรค์แน่ ก็มักประมาท เลิก
สำรวจตัวเอง และไม่ยับยั้งชั่งใจในการคิด
ฟุ้งซ่าน ในการพูดทิ่มแทงใจคนอื่น หรือกระทั่ง
ในการลงมือทำร้ายใครๆ

แต่เมื่อระลึกอยู่ว่าฉันทำบาปไว้มิใช่น้อย มีสิทธิ์
ลงนรกถ้าขาดใจตายเดี๋ยวนี้ ก็มักสังวรระวัง จะ
คิด จะพูด หรือจะทำอะไรร้ายกาจ ก็มักยั้งๆ
เหมือนคนรู้ว่าถ่านร้อน เมื่อนึกสนุกอยากสัมผัส
ก็ย่อมยั้งมือ ไม่จับเต็มกำ

สรุปเบื้องต้นคือความประมาทมักอยู่กับคนเชื่อ
มันเกินเหตุว่าข้าคือเทวดา มีที่หมายเป็นสวรรค์

ส่วนความสังวรระวังมักอยู่กับคนที่รู้ตัวว่าก่อ
บาปก่อกรรมมาไม่น้อย ยากกลับตัวกลับใจ
หนีนรกกัน

เพื่อสำรวจให้รู้ว่าคุณเป็นพวกมีสิทธิ์ลงหรือไม่
ต้องลงนรก มีวิธีง่ายๆ คือถามตัวเองว่าในเวลา
ส่วนใหญ่ คุณสบายใจหรือไม่สบายใจ สภาพ
ทางใจนั้นแหละ กำลังฟ้องอยู่อย่างโจ่งแจ้งว่า
สภาพที่เหมาะสมกับใจควรเป็นอย่างไร โดย
เฉพาะหลังจากไร้กายหยาบนี้ให้อาศัยอีกต่อไป

ความสบายใจคืออะไร? คือเย็น คือโล่ง คือ
เบา... ส่วนความไม่สบายใจคืออะไร? คือร้อน
คือทึบ คือหนัก...

โลกนี้เหมือนป่าที่ไฟกำลังลามไล่สัตว์ทั้งหลาย
เมื่อไม่ฝึกหนีไฟ ไฟย่อมถึงตัวและคลอกคุณ
มอดไหม้ได้ทั้งหมด

ถึงแม้จะเห็นตนเองเป็นคนดี ทำบุญไว้มาก และ
ไม่คิดเบียดเบียนใครก่อน แต่ถ้าไม่ฝึกหนีไฟ
แล้ว ไฟโกรธจะเป็นบพลงโทษขั้นต้น ไฟแค้นจะ

เป็นบทลงโทษชั้นกลาง ไฟนรกจะเป็นบท
ลงโทษชั้นสุดท้าย และสิ่งที่ถูกเผาผลาญก็ไม่ใช่
อะไรอื่น คือจิตวิญญาณของคุณเอง!

เมื่อจิตวิญญาณถูกไฟโทสเผาผลาญอยู่ คำว่า
"ไม่สบายใจ" คงนับว่าน้อยไป

หนักกว่านั้น ถ้าเลือกจะยืนอยู่ข้างคนเลว ก่อ
บาปทั้งรู้ ระราน มุ่งประทุษร้ายหมายขวัญใคร
ต่อใคร จนจิตใจด้านชา ปราศจากความละอาย
ก็เปรียบได้กับนักสะสมของเหม็น เพราะความ
ชั่วเปรียบเหมือนของเหม็น และกลิ่นเหม็นแห่ง
บาปนั้น ก็น่าขยะแขยงกว่ากลิ่นเหม็นจากรักแระ
ที่สะสมแบบคิรีไฉนเป็นไหนๆ เนื่องจากกลิ่น
เหม็นแห่งบาปจะเป็นชนวนให้เกิดความไม่
ยอมรับตนเอง รังเกียจตนเอง ตลอดจนเกลียด
กลัวตนเองได้ตลอดเวลา ล้างด้วยสบู่ใญ่ๆก็
ไม่ออก

เมื่อทราบว่าประตุนรกใหญ่ๆมีอยู่สองบาน บาน
หนึ่งคือประตูแห่งความร้อใจที่ให้อภัยใครต่อ
ใครไม่ได้ กับอีกบานคือประตูแห่งความเหม็นที่

ต้องเป็นนักทำร้ายชาวโลก แค่นี้ก็เท่ากับคุณ
เห็นทางหนีรอกได้ไกลๆแล้ว

หลังจากเย็นใจที่อภัยได้ และโล่งใจไม่ต้อง
ทำร้ายใคร นานเข้าคุณจะสบายใจ ไม่นึกกลัว
นรก แม้บาปเก่ายังคอยหลอกหลอนอยู่ ก็ทำให้
ทรมานใจได้เพียงเล็กน้อย เปรียบความรู้สึก
เหมือนเตรียมพร้อมจะลงไปในจักรมครุเดียวใน
นรกขุมตื้นๆ เดียวก็ได้ขึ้นมา ในเมื่อสะสม
ความเย็น ความโล่งไว้มากกว่า

และเมื่อได้ความสบายใจเป็นเกณฑ์วัดความ
ห่างนรก คุณก็จะเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงจิต
ว่าการบำเพ็ญตบะให้มาก ตั้งมั่นในทาน ตั้งมั่น
ในศีล และตั้งมั่นในศรัทธาบนทางนิพพาน
นั่นเอง คือของจริง ที่จะช่วยให้ไม่ต้องกลัวนรก
อย่างถาวรครับ เพราะความตั้งมั่นในกรรมอัน
สว่างขาวเหล่านั้นเอง คือตัวบันดาลให้เกิด
ความสบายใจหายห่วงไปจนชั่วชีวิต

เตรียมลงนรก!

หลายคนศึกษาพุทธศาสนา คร่ำคร่าว่า
วิบากกรรมมีจริง เราทำอะไรไว้ชั่วชีวิต ย่อมไป
เสวยความเป็นชีวิตที่สอดคล้องกับการกระทำ
เป็นอาจินเหล่านี้นอนอย่างแน่นนอน ไม่มีทางหลบ
เลี่ยงได้

กรรมคือเจตนา เจตนาคือกรรม เป็นของ
กลาง ไม่ขึ้นอยู่กับศาสนา ผลของกรรมที่จะ
ตามมาก็ไม่มีใครสั่ง พระพุทธเจ้ามิใช่ผู้กำหนด
แต่เป็นเพียงผู้ชี้ ผู้แจกแจงให้เข้าใจ ว่ากรรม
ขาวย่อมให้ผลเป็นสุข กรรมดำย่อมให้ผลเป็น
ทุกข์

กรรมดำบางอย่าง เป็นกรรมร้ายแรงที่แค่
ทำสำเร็จครั้งเดียว ก็แน่นอนว่าจะให้ผล ต้องไป
เสวยผลในนรก เรียกว่า "อนันตริยกรรม" มี ๕
ได้แก่ ฆ่าแม่ ฆ่าพ่อ ฆ่าพระอรหันต์ ทำ
พระพุทธเจ้าห้อพระโลหิต และทำสงฆ์ให้
แตกแยกกัน (ซึ่งสงฆ์ด้วยกันเท่านั้นทำข้อ
สุดท้ายได้ ด้วยการยังหมู่พวกในเขตเดียวกัน
ให้แตกสามัคคี แบ่งก๊กตีกัน ไม่ทำสังฆกรรม
ร่วมกัน)

กรรมด้านนอกเหนือจากอนันตริยกรรมทั้ง ๕ ข้างต้นนี้ แม้ร้ายแรงเพียงใด ก็มีสิทธิ์กลับลำได้ ดังเช่นที่ท่านพระองค์ลีลามหาคนอย่างโหดเหี้ยมไปร่วมพัน ด้วยกรรมเก่าที่ผูกพันกันมากับเหยื่อ ภายหลังได้รับการโปรดจากพระพุทธเจ้า ก็บำเพ็ญเพียรจนจิตตั้งมั่น สำเร็จพระอรหัตตผลได้

สำหรับหลายคนที่ทำกรรมด่าเป็นประจำ และคิดว่าคงเลิกไม่ได้แน่นอน แต่ขณะเดียวกันก็หวั่นๆว่าตายไปมีสิทธิ์ถึงนรก ก็มีวิธีเตรียมตัวผ่อนหนักให้เป็นเบาดังนี้

๑) สังเกตจิตตนเอง ว่ามีสำนึก รู้สึกผิดได้เพียงใด ถ้าเวลาส่วนใหญ่ไม่ค่อยอยากสำนึก ก็ให้เร่งรู้ตัวว่าจิตแบบนี้ได้อยู่ในนรกนาน เพียงระลึกเช่นนั้นบ่อยๆ ใจจะเริ่มถอยห่างออกจากหล่มบาป อันเป็นเหตุแห่งนรกขุมลึกทีละน้อย

๒) หมั่นทำคุณไถ่โทษ จิตมนุษย์นั้น อย่างไรก็ตามก็ต้องมีจังหวะสำนึกผิด เมื่อสำนึกผิดเกี่ยวกับกรรมด่าใด ให้ทำกรรมชวอันเป็นตรงข้ามกันนั้นให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เมื่อทำเรื่อยๆทุกครั้งที่สำนึกผิด จะเป็นเหตุให้มีตัวช่วยเมื่อต้องลงนรกจริง อาจมาในรูปของการจุด

กระซำกขึ้นมำก่อกนส่ำยเกินไป หรือลงไปแล้วไม่
นำนกั้ได้ขึ้นมำใหม่

เพียงสองข้อง่ำยง่ำนี้ ก็ได้ชื่อว่ำเป็นผู้
เตรียมลงนรกลงไว้แบบคนไม่ประมำท เพื่อขำด
เพื่อเหลือ เพื่อมีนรกลงจริงไว้ดีแล้ว เพราะควำม
สำนึกผิดนั้เอง คือปัจจัยสำคัญที่สุดที่จะช่วย
ให้พ้นนรกลง หรือผ่อกนหนั้กั้เป็นเบำลงได้

พักผ่อกนชั่วกัลณำน

แต่ละคนสั้มผัสรู้สึกถึง ‘การพักผ่อกน’ แตกต่งกัน สำหรั้ผมมั้ก
นึกถึงการไปอยู่ใกล้ทะเลกว้างเสมอ ตอนเด็กๆผมอธิบำยได้แค่ว่ำผม
ชอบมองไปใกล้ๆ รว้มทั้งชอบควำมโดดเดี่ยว ท่ำมกลำงธรรมชำติ
ไพศำล ต่อเมื่อโตขึ้นจึงค่อยคิดคำอธิบำยได้ชัดกว่ำนั้น

ควำมจริงก็คือทะเลมีรสเค็ม หำใช้มีรสสุขอยู่ที้นั้ คนเรำเสวยสุข
จำกจิตตังเองต่งหำก ทุกคนชอบขณะแห่งการมีจิตที้โปร่งโล่งแสน
สบำย ชอบควำมรู้สึกว่ำได้ออกห่ำงจำกภำระและพันธะทั้งหลาย ชอบ
สถำนที้ที้ให้ควำมรู้สึกไร้กังวล ปลอดจำกเครื่องรบกวนใจ ตลอดจน
กลั้นอำยละมำยโลกเรำกเกิด โลกที้ยังไม่มีไครมำป่ำยมลทิน โลกที้มีแต่
สีส้นวันสบำย เดียวด่ำยอยู่ท่ำมกลำงจักรวำลสีฟ้า และที้ที้ให้เรำได้ครบ
ตำมที้กล่ำวมำ จะเป็นอันใดอื่นได้นอกจำกธรรมชำติแห่งทะเล

การอยู่กั้บทะเลของแต่ละคนนั้ต่งกัน ระดับควำมผูกพันกั้บทะเล
ก็ไม่มีเหมือนกัน จินตณำการอันเกิดจำกสัมผัสแห่งทะเลก็แผกผิดกัน
สำหรั้ผม... ตอนเห็นภำพเปลใกล้ทะเลสว้ยแล้ว จะนึกถึงการพักผ่อกน
ชั่วกัลณำน...

สมัยยังไม่รู้อิโหน่อิเหน่ แบบเรียนสุขศึกษา ป.๑ บอกผมว่าการนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด ต่อเมื่อโตขึ้นมาอีกหน่อย เลือกรอ่านหนังสือหนังสือเองได้จากห้องสมุด ก็ได้มีนักเขียนหลายคนบอกผมผ่านหนังสือของพวกเขา ว่าการตายคือการพักผ่อนอย่างถาวร และสงบสุขอย่างไม่มีอะไรเกิน

แล้วในที่สุดพุทธศาสนาก็ทำให้ผมทราบ ว่าการตายเป็นเพียงการเปลี่ยนแปลง เปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพที่เหมาะสมกับการกระทำของแต่ละคน และการเปลี่ยนแปลงนั้น ถ้ายังมี ‘รูป’ หรือ ‘ร่าง’ หรือแม้กระทั่งภาวะปรุงแต่งใดหยาบประณีตอันใดอยู่ ก็จะไม่ใช้การพักผ่อนช่วงเวลานานอย่างเด็ดขาด!

แม้นอนหลับสบายบนเปลขาวริมหาด ก็ต้องตื่นขึ้นและลุกจากไปสู่ที่อื่นนั่นใด การตายจากโลกนี้ไปก็ต้องดันดันพเนจรต่อไปยังโลกอื่นต่อจันนั้น

หากไม่มีธรรมชาติไร้ความปรุงแต่งอยู่ การหยุดก็คงไม่มีทางเป็นไปได้ และศาสนาพุทธก็คงไม่อาจเกิดขึ้นเพื่อบอกความจริงนี้

ศาสนาพุทธเกิดขึ้นเพื่อยืนยันถึงความจริงของการพักผ่อนชั่วนิรันดร์ การพักผ่อนนั้นหาใช่ภาวะของการหลับไหลหรือสลบเหมือดไม่ ทว่าเป็น ‘อะไรอีกอย่างหนึ่ง’ ที่คนทั้งโลกไม่รู้จัก! อะไรอย่างนั้นต้องการใจจริงที่ยิ่งใหญ่ ใจที่ปรารถนาและยอมทุ่มเททั้งชีวิตเพื่อลิ้มรสอมตะให้จงได้

จะไปให้ถึงการพักผ่อนช่วงเวลานานอาจไม่ง่ายเหมือนไปให้ถึงเปลขาวหาด ทว่าก็ใช้จะยากลำบากขนาดบุกน้ำลุยไฟและพงหนามขึ้นสู่ยอดเขา มนุษย์คนหนึ่งเข้าถึงได้จริงภายในชาติเดียว ด้วยวิธีเจริญสติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งยังปรากฏแสดงอยู่ แต่ไม่ค่อยมีคนประกาศ จึงไม่ค่อยมีคนรับรู้ และไม่ค่อยมีพยานบอกความสบายชั่วนิรันดร์...

ตายแบบปลอดภัยถาวร

ถาม – เชื่อมานานแล้วว่าภพภูมิมีจริง ชาติหน้ามีจริง มีดีให้ไปจริง

ไม่รู้เท่านั้นว่าจะได้ไปดีหรือเปล่า แบบว่าทำใจเป็นกุศลไม่ค่อยได้
สมาธิสมาธิ มาระยะ (อ่านเรื่องมารที่คุณตั้งตาคอยก็พอจะเข้าใจ
ละว่ากิเลสของตัวเองเป็นมารชนิดหนึ่ง แต่พอตั้งใจจะทำความดี ก็มักมี
มารภายนอกมาแกล้งให้ตบะแตกอยู่เรื่อย) ประเด็นคืออยากขอคำ
แนะนำวิธีประกันภัยให้ตัวเองตายแล้วไปดี ๆ หน่อย เอาแบบปิด
อบายภูมิได้เด็ดขาดเลยยิ่งดี ขอพูดแบบไม่กระมิดกระเมี้ยนแล้วกัน คือ
ยังเป็นคนไม่ค่อยดีนัก แต่อยากไปสวรรค์ อยากได้นางฟ้าเป็นเมียครับ
รบกวนชี้ทางสว่างด้วย

ตามธรรมชาติแล้ว (ไม่ใช่ตามพระทัยของพระพุทธเจ้า และไม่ใช่
ตามใจผมหรือใครนะครับ) ผู้จะปิดกั้นอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด จะต้อง
เป็นโสดาบันบุคคลเสียก่อน พ้นจากนี้ยังมีความไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับว่า
ทำกรรมหนักชนิดห้ามสวรรค์นิพพานไว้หรือไม่ หรือก่อนตายประกอบ
อกุศลกรรมจนจิตมืดหรือไม่

ยิ่งถ้าหากใช้ชีวิตผิดองศาสวรรค์ ทำบาปทำกรรมเป็นนิตย์ โอกาส
พุ่งหลาวลงมหาสมุทรทุกข์อันได้แก่นรกภูมิ เดรัจฉานภูมิ และเปรตภูมิ
ก็ยิ่งมากน้อย ทั้งนี้ก็เพราะ ‘ตัวหนัก’ กว่าคนอื่นเขา นี่พูดกันตามเนื้อผ้า
แบบตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อม ไม่ใช่แกล้งให้เสียกำลังใจกันนะครับ
อย่าประมาทเป็นดีที่สุด

เมื่อความจริงคือตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไปเท่านั้นที่รอดแน่ เป็นทาง
เดียวที่ไม่ต้องร่งหล่นสู่อบายภูมิสวัสดิยมบาลอีก ก็ต้องทำความเข้าใจ
โสดาบันให้เกิดขึ้นจริงในตัวเรา และการเป็นโสดาบันไม่ใช่ประกันได้
เฉพาะแค่ชาติหน้านะครับ ชาติถัดๆ ไปจนถึงนิพพาน คุณก็จะต้อง
พลาดลงต่ำกว่าความเป็นมนุษย์อีกแล้ว คือต่ำที่สุดแค่มนุษย์ สูงที่สุดแค่
พรหม พ้นจากนั้นคือถึงนิพพานอันปราศจากการเกาะเกี่ยวภพน้อยใหญ่ทั้งหลาย

การเป็นพระโสดาบันในพุทธศาสนาหาใช่เรื่องเกินเอื้อมเหมือน
อย่างatliss เป็นเรื่องตลกในหมู่คนไทย (ทั้งที่ไทยนี้แหละได้ชื่อว่า
สืบทอดถ้อยคำของพระศาสดาไว้ ไม่ถูกบิดเบือนมากนัก) เพราะที่จะเป็น
พระโสดาบันได้ ก็ขอเพียงมีศรัทธาในพระพุทธเจ้าจริงๆ จิตเห็นยวนำ
พระองค์เป็นที่พึ่งตลอดชีวิต กับทั้งมีความเข้าใจถูก ศรัทธาอย่างมีเหตุผล
ว่ากรรมขาวทำแล้วให้ผลดี กรรมดำทำแล้วให้ผลร้าย และสำคัญเหนือ
สิ่งอื่นใดคือต้องรู้เข้ามาในกายใจให้ชัดเจน อย่างน้อยที่สุดในวาระที่จิต
ใกล้ดับ ต้องไม่คิดห่วงหน้าพะวงหลัง ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใดเลยนอกเหนือไปจาก

เห็นอยู่รู้อยู่ในขอบเขตของกายใจนี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่า
ยึดมั่นถือมั่น

ถ้ายังมองว่าเป็นเรื่องสูงส่งเกินเอื้อม ก็ไม่ต้องมุ่งหวังว่าคุณจะต้องเป็น
พระโสดาบันให้ได้ แค่เตรียมตัวตายอย่างพระโสดาบันเป็นก็พอแล้ว
เพราะถ้าจระไนวิธีเป็นพระโสดาบันคงยาวและเป็นที่น่าท้อสำหรับ
หลายๆคน ด้วยคำตอบสั้นๆในเนื้อที่จำกัดนี้ ผมจะไม่บอกวิธีทำธุรกิจ
เพื่อเป็นพ่อค้าใหญ่ภายใน ๗ เดือน แต่จะบอกวิธีหยุดกระปุกนับจากนี้
จวบจนสิ้นลม เพื่อความเป็นผู้พอมืออันจะกินกันทุกคน

จากหลักความจริงที่ว่าถ้าจะเป็นพระโสดาบัน ต้องเห็นกายใจนี้โดย
ความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น เราก็ค่อยๆฝึกดูความจริงวัน
ละนิดก็ได้ครับ ไม่ต้องมาก เช่น เมื่อนอนเหยียดกายยาวก่อนหลับ ให้
สมมุติว่านั่นเป็นนาที่สุดท้ายของชีวิต พอจะตายจริงก็ต้องทอดนอน
อย่างนี้ และเตรียมเผชิญภาวะลมหายใจขาดสูญไปจากกายเช่นนี้

การสมมุติเช่นนั้นถ้าทำครั้งสองครั้งจะเหมือนจินตนาการเล่น ไม่
เกิดผลอะไร แต่ถ้าทำสม่ำเสมอ ก็จะเป็นการชักซ้อมอารมณ์ก่อนตายได้
จริงๆ คือเมื่อมาถึงนาที่สุดท้าย จะเหมือนคุณคุ้นเคยและพร้อมเผชิญ
หน้ากับทุกสิ่งตามที่ได้ชักซ้อมไว้ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับว่าตอนชักซ้อมคุณ
เตรียมใจไว้ทำไหน อย่างไร

ธรรมดาแล้ว ลมหายใจมีทั้งเข้าออกและขาดหายอยู่ตลอดเวลา เวลา
จะตายก็เพียงเข้าออกครั้งสุดท้ายแล้วไม่มีการเข้าอีกเลยชั่ววันรันดร์ ขอ
ให้ถือความจริงนั้นแหละเป็นเครื่องพิจารณา ทุกคืนคุณดูลมหายใจ
เตรียมตัวตายครั้งเดียวพอ มีสติลากลมหายใจเข้า แล้วเห็นตามจริงว่า
เราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจเข้า เราบังคับให้มีแต่ลมหายใจเข้าไม่ได้ เรา
รักษาลมหายใจเข้าไว้ตลอดไปไม่ได้ จากนั้นมีสติระบายลมหายใจออก
แล้วเห็นตามจริงว่าเราไม่ใช่เจ้าของลมหายใจออก เราบังคับให้มีแต่ลม
หายใจออกไม่ได้ เรารักษาลมหายใจออกไว้ตลอดไปไม่ได้

เอาแค่นั้นแหละครับ เห็นความจริงตรงที่ลมหายใจมันปรากฏให้พิจารณา
จริงๆ ทุกคืนขอเพียงครั้งเดียว ที่คุณเกิดความรู้สึกว่างจากตัวตนด้วยการ
ระลึกถึงลมอันไม่ใช่สมบัติของใคร ความว่างชนิดนั้นจะขยายชัดขึ้นเรื่อยๆ
เป็นอิสระจากความเกาะเกี่ยวมากขึ้นเรื่อยๆ กลายเป็นเชื้อเพลิงสำหรับขับ
เคลื่อนไปสู่ความตายอย่างโสดาบันได้เต็มอัตรายิ่งขึ้นเรื่อยๆ

หากคุณมีเวลาเหลืออีก ๑๐ ปีเพื่อเตรียมตัวตายด้วยวิธีดูลมหายใจ
คืนละหนึ่งครั้งก่อนนอน คุณจะสะสมความว่างจากตัวตนได้ ๓,๖๕๐ ครั้ง

ซึ่งก็ทรงพลังพอใช้แล้วครับ คุณจะรู้สึกถึงความว่างออกมาจากกลางใจ อยู่เรื่อยๆ ในยามปกติระหว่างวัน และเมื่อนาทีสุดท้ายมาถึงจริง อำนาจ ความเคยชินที่เห็นลมหายใจไม่ใช่ของเราจะมากพอดัดความอาลัยใน ภายใจนี้ลง เมื่อตัดความรู้สึกมีตัวตนอยู่ในภายใจนี้ได้ สิ่งอื่นที่เนื่องด้วยตัวตน ของเรา ก็ไร้ความหมาย ทั้งสมบัติพัสถาน ทั้งญาติมิตรใดๆ ในโลกนี้ที่คุณกำลังจะ ทิ้งไป

ความว่างจากอัตตาในนาที่ที่จิตกำลังจะเปลี่ยนภพนั้นมีผลสำคัญ ใหญ่หลวง เพราะภาวะก่อนตายเป็นตัวช่วยให้รู้สึกชัดเจนแล้วว่าเดี๋ยวต้อง ไปแน่ ไม่มีอะไรให้มือนี้นำได้อีก ความเด็ดเดี่ยวเฉพาะหน้าจึงเกิดขึ้น เมื่อ ปราศจากความห่วงหน้าพะวงหลัง แลไม่รู้สีกว่าลมหายใจที่กำลังจะขาด จากกายเป็นสมบัติของเรา จิตก็มีสิทธิ์สงบรวมลงถึงฌานด้วยอาการ ปล่อยาวได้ในช่วงสั้นๆ ตรงนั้นแหละครับภาวะแบบโสดาบันจะปรากฏ คือคุณ จะเห็นนิพพานอันปราศจากนิमित ปราศจากรูปร่อยไต่ๆ หหมดจาก ภาวะรับรู้เช่นนั้นก็จะตระหนักว่าประตูบายนิดสนิทเด็ดขาดแล้ว เนื่องจาก จิตจะสว่างโพลงและแผ่กว้างเป็นอนันต์ เสวยปีติสุขอันเป็นรสที่เหนือความเป็น ทิพย์ สวรรค์จะคล้ายปากตรอกที่เดินทอดน่องสบายๆ ไม่ก็ก้าวก็ล่องถึง

อ้อ! นอกจากสะสมความว่างคืนละครั้ง ชาตินี้ห้ามฆ่าพ่อแม่ ห้าม ฆ่าพระอรหันต์ แล้วถ้าคุณเป็นพระก็ห้ามทำให้สงฆ์ในวัดแตกกันนะครับ เพราะบาปหนักเหล่านั้นจะจำกัดสิทธิ์ไม่ให้จิตเข้าถึงความผนิกแน่นเป็น ฌานก่อนตาย ปิดกั้นไม่ให้เห็นนิพพาน ไม่ให้ผ่านชั้นโสดาบันได้เลย บาปอื่นนอกเหนือจากนั้นยังเปิดโอกาสให้พอมีสทธิ์ได้หมด

การเป็นโสดาบันก่อนจิตดับจากภพมนุษย์ ประกันชัดครับว่าสวรรค์ ไม่เกินเอื้อม และบนสวรรค์ก็มีอะไรๆ อย่างที่คุณอยากจะมีนั่นแหละ ไม่ พลาดหรอก

คัมภีร์มียืนยันใหม่ว่าก่อนตายมีสิทธิ์ ถึงมรรคผล

ถาม – คุณดังตฤณเคยกล่าวไว้ในคอลัมน์เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ว่าขณะตายเป็นจังหวะที่มีโอกาสดียิ่งในการบรรลุมรรคผล แม้ผู้บำเพ็ญ

เพียรวิปัสสนามาเพียงเล็กน้อยก็มีสิทธิ์เข้าถึงกันได้ อยากทราบว่าตรงนี้มีตัวอย่างยืนยันจากในคัมภีร์หรือไม่?

ในคัมภีร์มีอยู่หลายแห่งครับ ขอยกเฉพาะธัมมัญญานิสูตร ซึ่งเป็นบันทึกเกี่ยวกับพราหมณ์ชื่อธัมมัญญานิมาเป็นแหล่งอ้างอิง เพราะเห็นว่าครอบคลุมประเด็นน่าสนใจเกี่ยวกับการส่งคนตายไว้หลายข้อ

ต้องเล่าเป็นการปูพื้น ว่าพระพุทธเจ้ามี ‘มือขวา’ ซึ่งเป็นเลิศทางปัญญาอยู่ท่านหนึ่ง นามว่า ‘สารีบุตร’ สำหรับพระสารีบุตรนี้ว่ากันว่าท่านฉลาดจำแนกธรรมอย่างที่สุด จะเป็นรองก็แต่พระพุทธเจ้า ช่วยให้คนสำเร็จฉฉาน สำเร็จมรรคผลมานักต่อนัก เพียงด้วยลีลาเทศนาธรรมอันกระฉ่างชัดเจิบแหลม

ผลงานชิ้นหนึ่งของพระสารีบุตรคือกลับใจคนเห็นผิดอย่างธัมมัญญานิให้กลายเป็นคนเห็นถูกเห็นชอบ คือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากเดิมที่ไม่ประกอบด้วยความเข้าใจอันถูกต้อง เป็นพฤติกรรมที่ประกอบด้วยความเข้าใจอันถูกต้องได้

เมื่อยอมรับเป็นครูเป็นศิษย์กันเรียบร้อย ในกาลต่อมาธัมมัญญานิล้มป่วยลง และเห็นท่าว่าตนจะไปไม่รอดแน่ จึงส่งคนไปนิมนต์พระสารีบุตรผู้เป็นพระอาจารย์มาดูใจตน ซึ่งการนี้พระพุทธเจ้าก็ทรงรับทราบ เนื่องจากธัมมัญญานิส่งคนให้ทูลแจ้งข่าวอาการตรึงตงของตนแก่พระองค์ด้วย

พอพระสารีบุตรรับนิมนต์ เดินเท้าไปถึงบ้านคนป่วย ก็ไต่ถามถึงอาการของธัมมัญญานิ ว่ายังพอทนไหวไหม เจ็บปวดเป็นทุกข์มากขึ้นหรือน้อยลงแค่ไหนอย่างไร

ธัมมัญญานิได้ยินพระอาจารย์ถามเช่นนั้นก็ตอบแบบหมดอาลัยตายอยาก ว่าคงทนอีกได้ไม่นานแล้วขอรับพระคุณเจ้า น่าจะทำกาละเร็วๆนี้เอง เพราะความเจ็บปวดทุกข์ทรมานมีแต่จะทวีกำลังกล้าแข็งขึ้นทุกที ไม่เห็นวี่แววว่าจะลดระดับลงเลย รวากับใครเอาเหล็กแหลมคมมาจี้หัว มีลมเสียดแทงหัว นอกจากนั้นที่ท้องยังเหมือนโดนคนเอามัดเชือด มีลมเสียดแทงท้อง เนื้อตัวร้อนราวกับกำลังโดนย่างในหลุมถ่านเพลิงก็ไม่ปาน

พระสารีบุตรเห็นธัมมัญญานิร่อแร่ต้องไปแน่เช่นนั้น ก็ไม่เห็นว่ามีอะไรดีไปกว่าการชวนธัมมัญญานิพูดคุยเรื่องภพภูมิ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และเห็นตาม โดยเริ่มจากการถามว่าถ้าเปรียบเทียบระหว่างนรกภูมิกับไตรภพภูมิ อย่างไหนดีกว่ากัน ซึ่งตามความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง

แล้วของธัญชาน ก็ทำให้เขาสามารถตอบพระสารีบุตรได้ ว่าเจริญาน
ภูมีย่อมดีกว่าอย่างแน่นอน (เพราะไม่ต้องทนร่ำร้อนด้วยไฟแผดเผา
ของขุมนรก)

จากนั้นก็ไล่ลำดับสูงขึ้นมา ระหว่างเจริญานภูมิกับเปรต อย่างไหน
ดีกว่ากัน ธัญชานก็ตอบว่าเปรตดีกว่า (เพราะมีโอกาสสบายบ้างไม่จม
อยู่กับอึดภาพคับแคบเหม็นเน่าตลอด) เมื่อเทียบระหว่างเปรตกับ
มนุษย์ มนุษย์ดีกว่าเปรต (เพราะสบายกว่าและบำเพ็ญบุญศึกษาธรรม
ได้) เมื่อเทียบระหว่างมนุษย์กับเทวดา เทวดาดีกว่ามนุษย์ (เพราะสบาย
กว่าและเสพสุขอันเป็นทิพย์) และสุดท้ายระหว่างเทวดากับพรหม ธัญ
ชานก็ตอบได้อย่างถูกต้องว่าพรหมดีกว่าเทวดา (เพราะอายุยืนและมีจิต
ผ่องแผ้วไม่เกลือกกลั้วอยู่ด้วยกามคุณ)

พระสารีบุตรเล็งเห็นว่าธัญชานยังมีความปรารถนาภพภูมิ และ
ธัญชานก็มาติดอยู่ที่ความเห็นว่าพรหมเป็นภพภูมิที่ดี ที่ประเสริฐ ที่น่า
ไป พระสารีบุตรจึงแสดงหนทางที่จะดำเนินจิตเพื่อให้ได้เป็นสหายของ
เหล่าพระพรหม คือแผ่เมตตาออกไปไม่มีประมาณ ทั้งชาย ขว หน้า
หลัง บน ล่าง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วทุกเหล่าสัตว์ไม่เลือกหน้า กระทั่งน้ำ
จิตไม่คิดร้าย ไม่ผูกเวรแล้ว ไม่นึกถึงการเบียดเบียนใดๆแล้ว

จงจิตธัญชานด้วยคำพูดอยู่พักหนึ่ง กระทั่งธัญชานรู้ว่าจะ
กำหนดจิตอย่างไรให้เป็นฌานขั้นต้น พระสารีบุตรก็หลีกไป จิตอันใกล้
ดับของธัญชานก็สงบลง บรรลุถึงฌานที่เรียกว่าอัมปมัญญาสมาบัติ
จากนั้นจึงขาดใจตายด้วยความสุขอันยิ่งใหญ่ เข้าถึงความเป็นสหาย
แห่งพรหม หหมดความทุกข์ หหมดความเจ็บปวดทรมานทั้งชาคสพไว้ใน
โลกนี้โดยปราศจากความเียดีเท่ากระผิกรัน

พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณ ว่าธัญชานถึงกาลแตกดับ
จากความเป็นมนุษย์แล้ว แต่แทนที่จะได้ประโยชน์ขั้นสูง กลับไปติดอยู่
แค่พรหมโลกชั้นต่ำ เนื่องจากไปด้วยกำลังแห่งปฐมฌาน ซึ่งยังไม่
ประณีตละเอียดเหมือนพรหมชั้นสูงกว่านั้น

พระศาสดาปรารถนาจะให้กรณีนี้เป็นตัวอย่าง เพื่อมิให้ใครมีโอกาส
ส่งคนตายอีก ท่านจึงตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายให้มาประชุมพร้อมกัน และ
เปิดเผยว่าธัญชานทำกาละแล้ว แต่ไปติดอยู่แค่พรหมภูมิชั้นต่ำ

ในเวลาต่อมาเมื่อพระสารีบุตรกลับมาเข้าเฝ้า พระพุทธองค์ก็ทรง
ตรัสถามเป็นเชิงสอบสวน ว่าสารีบุตร ทำไมเธอจึงประติษฐานธัญชาน
พราหมณ์ไว้แค่ที่พรหมโลกชั้นต่ำเล่า ในเมื่อเธอยังสามารถส่งเขาขึ้นสูง

ได้ยิ่งกว่านั้น?

พระสารีบุตรทูลตอบพระพุทธองค์ด้วยความเคารพ ว่าท่านมีความเห็นว่าพราหมณ์ทั้งหลายต่างก็น้อมใจไปในพรหมโลกด้วยกันทั้งสิ้น ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้นท่านเลยแสดงหนทางอันถูกต้องไปสู่ความเป็นสหายแห่งพรหม

ฟังพระสารีบุตรทูลตอบเช่นนั้น พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ว่าอะไร ยินยอมรับรองว่าธัญชาณีได้ไปถึงความเป็นพรหม สมความตั้งใจของพระสารีบุตรแล้ว

จากเรื่องบันทึกเกี่ยวกับธัญชาณีพราหมณ์ ผมมีข้อสังเกตให้พิจารณาดังนี้

๑) คนป่วยใกล้ตายมีทุกขเวทนาแสนสาหัส ไม่ได้เป็นเครื่องหมายว่าเขากำลังจะไปนรก หากจิตของเขากำหนดไว้ดี มีกำลังใจระลึกถึงความดีได้ ก็ย่อมมีที่หมายอันดีได้ และการโน้มน้าวจิตใจคนใกล้ตาย ก็อาจตั้งต้นกันที่การสาธยายเรื่องภพภูมิต่างๆ ซึ่งตรงนั้นนะครับ จิตคนใกล้ตายจะสำเนียงรู้สึกถึงความจริงเกี่ยวกับภพภูมิต่างๆ ได้ชัดเจนกว่าเราๆ ท่านๆ ที่ต่างก็สำคัญว่าคงยังอยู่กันอีกนาน ทั้งนี้เนื่องจากภาวะใกล้สิ้นสุตภพหนึ่ง เป็นสัญญาณบอกด้วยตนเองอยู่แล้ว ว่าภพชาติมี และกำลังจะสิ้นสุดจากภาวะหนึ่งไปสู่ภาวะหนึ่ง เพียงด้วยการชวนคุยเปรียบเทียบภพภูมิต่างๆ ไหลจากต่ำขึ้นไปหาสูง มีผลใหญ่หลวงกับคนใกล้ตายเกินกว่าที่คุณจะนึกถึง

๒) ระหว่างมีชีวิต หากทำบุญไว้อย่างเพียงพอ ก็มีสิทธิ์เลือกภพภูมิได้พอดีกับบุญนั้นๆ ซึ่งก็เป็นไปตามความพอใจเป็นหลัก อย่างเคยมีพระราชองค์หนึ่ง ระลึกได้ว่าท่านเคยเป็นเทวดาชั้นต้น แม้เมื่อท่านทำบุญใหญ่ระดับอุปถัมภ์พระพุทธศาสนา แถมได้เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบันแล้ว มีสิทธิ์เลือกไปเป็นเทวดาชั้นสูงสุดได้ท่านก็ไม่ไป จะเอาแค่เทวดาชั้นต้น ด้วยความผูกพันเดิมๆ สำหรับธัญชาณีพราหมณ์ก็ทำนองเดียวกัน แม้เขานับถือพระสารีบุตรเป็นอาจารย์ ถึงขนาดนิมนต์ให้มาดูใจเป็นคนสุดท้ายแล้ว ก็ยังไม่คลายจากความยินดีในวิสัยแห่งพรหมตามความเชื่อดั้งเดิมแบบพราหมณ์ ความเชื่อนั่นเองเป็นทุนให้น้อมจิตด้วยความเต็มใจยิ่ง ยินดีแต่การแผ่เมตตา ปราศจากเวร ปราศจากความผูกพยาบาทกับใครๆ ในโลก ก็ขึ้นไปสู่ความเป็นพรหมได้ในที่สุด ตรงนี้แสดงว่าการถึงฌานเป็นไปได้ง่ายแก่คนใกล้ตาย ทั้งที่อาจจะไม่เคยฝึกปรือหรือมีชั่วโม่งบิณมาก่อน

๓) แม้ส่งคนไปพรหมโลกได้ ทางพุทธศาสนาก็ยังถือว่าไม่น่าพอใจ เพราะแก่นอันเป็นที่สุดของพุทธศาสนาคือการหมดทุกข์หมดโศกอย่างสิ้นเชิง หลุดพ้นจากทุกภพภูมิเข้าสู่มหานิพพานอันเกินจินตนาการของใครๆ และการจะเข้าถึงนิพพานได้นั้น ก็ต้องบรรลุมรรคผล คือจิตต้องมีปัญญา รู้ชัดเฉพาะหน้ากายใจนี้ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน กับทั้งต้องมีสติ และสมาธิอย่างเอกอุระดับฌานด้วย นั่นหมายความว่าก่อนตายถ้าปล่อยวางกายใจ ปล่อยวางภพภูมิทั้งหลายเสียได้ด้วยจิตที่พร้อมจะเป็นฌานง่ายอยู่แล้ว ก็บรรลุมรรคผลกันสดๆโดยไม่ลำบาก

มีเรื่องคนโกล้ตายเจริญสติจนเป็นพระอรหันต์ก่อนจิตดับอยู่ไม่น้อยครับ ท่านไม่ทำอะไรมาก แค่ไม่คำนึงถึงความกระสับกระส่าย ไม่กลัวตาย ตั้งสติกำหนดดูเฉพาะทุกข์ทางกาย ที่เดียวหนักบ้าง เดี่ยวเบาบ้าง พอรู้ชัดว่าความทุกข์ไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงสภาวะทางธรรมชาติที่แปรปรวน เกิดได้ด้วยเหตุ ในที่สุดก็ต้องดับลงเป็นธรรมดา จิตโกล้ตายก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นได้ถึงที่สุด ไม่ห่วงไปข้างหลัง ไม่ห่วงไปข้างหน้า นั่นแหละจึงยกระดับเป็นพระอรหันต์ซึ่งนางสพผู้หมดกิเลสองค์หนึ่ง

พระพุทธเจ้าท่านก็เคยตรัสไว้ ว่าวิธีส่งคนตาย ไม่มีอะไรดีไปกว่าทำให้เขาสบายใจ ปลดความหวง ความห่วงใยใดๆในโลกที่กำลังจะถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ยกจิตให้สูงถึงสวรรค์ และจงจิตให้เห็นว่าแม้สวรรค์กับพรหมก็ไม่เที่ยง อยู่ที่นั่นแล้วเดี๋ยวก็ต้องจากไปทีอื่นอีก ต่างจากการไม่ยึดความมีความเป็นใดๆเลย ซึ่งนั่นแหละ หากความห่วงข้างหลังและความไม่ห่วงข้างหน้าแก่กล้าพอ จิตก็เป็นอิสระถึงที่สุดได้ครับ

เป็นผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ไหม

ถาม – เป็นผู้หญิงสามารถบรรลุธรรมได้ไหมคะ? ได้ยินจากสำนักที่ตัวเองไปเรียน บอกว่าต้องใช้กรรมให้หมดก่อน สะสมบุญให้มากก่อนชาติต่อๆไปจึงมีสิทธิ์บรรลุธรรมได้

เป็นชายเป็นหญิงก็มีกรรม มีวิบากต้องชดใช้เรื่อยไปกันทั้งนั้น

แหละครับ ต่อให้ชาตินี้คุณตั้งใจทำบุญแค่ไหน ในที่สุดมันปลายชีวิต เมื่อมองย้อนหลังกลับไป ก็将与กับบาปกรรมอันทำไปด้วยความไม่รู้มากมายก่ายกองอย่างแน่นอน และจะเป็นเช่นนี้ในชาติหน้าด้วย เอาแค่ ชัดเคืองใครแล้วนึกว่าเขาอยู่ในใจ ก็ได้ชื่อว่าก่อบาปด้วยมโนกรรมแล้ว

นั่นหมายความว่าอย่างไร? หมายความว่ายิ่งต้องเกิดใหม่มากขึ้น คุณก็ต้องทำบาปมากขึ้นเป็นเงาตามตัวไปด้วย ไม่มีใครหรอกครับที่ สังสมแต่บุญได้อย่างเดียว เพราะคนเรามีโลภะ โทสะ โมหะเป็นเพื่อน ติดตัวไปนั้นทอนสติปัญญาทุกภพทุกชาติ อย่งไรก็ต้องพลาดผิด คิดบาป พุดบาป ทำบาปกันเรื่อยไปเสมอ คุณไม่มีวันใช้กรรมได้หมด ตราบเท่าที่ยังต้องทำกรรมเพิ่มไม่หยุดหย่อน และคุณไม่มีทางสังสม ปัญญาให้พอกพูนขึ้นอย่างเดียวนะ ตราบเท่าที่ยังมีกิเลสตามไปยั่วให้หลง ใญ่อยู่ไม่ขาด

คราวนี้มองในแง่ที่ว่าต้องสะสมบุญมากแค่ไหน ถึงจะพอเพียงแก่ การบรรลุธรรม ก็ขอให้พิจารณาที่พุทธพจน์อันเป็นอมตะที่ว่า ใครก็ตาม ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียรให้ต่อเนื่อง อย่างข้ที่สุดภายใน ๗ ปีเขาจะบรรลุธรรมขั้นสูงสุด เป็นพระอรหันต์ชีณาสพงศ์หนึ่งในโลก

คำว่า ‘ใครก็ตาม’ หมายถึงจะเป็นหญิงหรือชาย จะเป็นเด็กหรือคน แก่ ก็ล้วนแล้วแต่มีสิทธิ์ทั้งสิ้น ขอให้เข้าใจวิธีเจริญสติปัฏฐานให้ถูกเถอะ นี่นะครับ พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้ ยังมีหลักฐานบันทึกอยู่ในมหาสติ ปิฎฐานสูตร ขอให้เลือกเอาว่าจะเชื่อพระพุทธเจ้าหรือเชื่อใครอื่น สมัย พุทธกาลก็มีทั้งเด็ก สตรี และคนชรา ที่บรรลุธรรมกันอย่างครึกโครม มี รายชื่อปรากฏบันทึกไว้ในพระคัมภีร์เป็นร้อยเป็นพันเลย

พระผู้ถวายการรับใช้เคยทูลถามพระพุทธองค์ ว่าเป็นหญิงสามารถ สำเร็จธรรมขั้นต่างๆ เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ไป จนถึงพระอรหันต์ได้ไหม พระพุทธเจ้าตรัสรับรองว่าได้ และนั่นก็เป็นเหตุ ให้มีการบวชเป็นภิกษุณีได้ในครั้งพุทธกาล

ปัจจุบันแม้ไม่มีภิกษุณีแล้ว แต่ก็ยังมีแม่ชี มีหญิงชาวบ้านที่เพียร ปฏิบัติธรรม และได้รับผลจากธรรมกันตามสมควรแก่ความเพียร ไม่ใช่ ว่าหลักฐานของหญิงผู้บรรลุธรรมขาดสายหายหายไปจากโลกแล้ว เพียง แต่อาจหายากหน่อย ซึ่งก็ไม่ใช่อะไร เพราะความเชื่อทำนองเดียวกับที่ คุณได้รับมา และเป็นข้อประเด้นของคำถามนั้นแหละ

ว่ากันตามเนื้อผ้า นะครับ เพื่อบรรลุธรรมนั้น กายจะเป็นชายหรือ เป็นหญิงไม่สำคัญ สำคัญที่ว่าจิต ‘เห็นตามจริง’ ได้ชัดเจนจนปล่อยวาง

เพียงใด ถ้าเอาแต่อารมณ์เป็นใหญ่ เจอเรื่องน่าขัดเคืองหน่อยก็เป็นพื้น เป็นไพร่รุนแรง หรืออยากได้อะไรจะเอาให้เป็นไปตามใจ ไม่สนเหตุผลต้น ปลาย อย่างนี้คงเห็นตามจริงได้ยาก

อีกประการหนึ่ง หากมีศรัทธาแรง แต่เจอความยากลำบากหน่อยก็ ห้วนใจง่าย มีความกระวนกระวาย คิดกลับไปกลับมาบ่อยๆ หาความ แน่นนอนไม่ได้ อย่างนี้ก็เอาดีถึงขั้นบรรลุนิพพานไม่ไหวหรอก นี่ก็เป็นเรื่อง ต้องสำรวจกันทั้งชายและหญิง ว่าตนอยู่ในเพศไหนแล้วมีทุนอุดหนุน ต่างกันมากน้อยเพียงใดครับ

กล่าวอย่างรวบรัดคือหากคุณพบว่าตนเองมีคุณสมบัติเข้าข่าย ได้ เป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา สามารถศึกษาให้เข้าใจวิธีเจริญสติอย่างถูก ต้อง เท่านั้นก็เป็นหลักฐานโต้งๆแล้วว่า ‘มีบุญพอ’ แน่นนอนร้อย เปอร์เซ็นต์ อย่าต้องไปคำนึงว่ากำลังอยู่ในอ้อมกอดหญิงหรือชาย ที่ เหลือคือเพียงเจริญสติอย่างไม่ลดละเท่านั้น

ไปนิพพานเห็นแก่ตัวไหม

ถาม – ฟังบางคนบอกว่าถ้านิพพานมีจริง เป็นบรมสุข ใครรอดจาก สังสารวัฏไปถึงนิพพานได้ก็สบาย อย่างนี้เท่ากับทิ้งพ่อแม่พี่น้องและ เพื่อนพ้องไว้กับทุกข์ นับว่าเป็นการเห็นแก่ตัว ตรงนี้จะตอบเขาอย่างไร ดี?

ตอบเขาไปว่าทุกสิ่งทุกอย่าง เราทำไปเพื่อตัวเองทั้งนั้นเลยครับ คุณไม่เคยทำอะไรแล้วผลไม่เข้าตัว แม้คิดสละไม่หวังเอาอะไรไว้เลย บุญอันเกิดจากการคิดสละไม่หวังเอาอะไรตอบแทนก็เกิดขึ้นเป็นเงา ตามคุณไปอยู่ดี

และความจริงอีกด้านหนึ่ง คือคุณไม่มีทางตามไปช่วยใครได้ตลอด กาล คนที่คุณช่วยจะต้องตายจากไป หรือไม่คุณเองก็อาจต้องตายจาก เขาไปก่อน เมื่อตายจากกันก็ลืมกัน และไม่แน่ว่าคราวหน้าเมื่อ เจอใหม่จะได้ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอีก ด้วยอำนาจความลืม ด้วยอำนาจ ความไม่รู้ ด้วยอำนาจโลภะโทสะและความหลงผิดประการต่างๆ อาจ

บีบให้ต้องเปลืองทำร้ายกัน ทั้งที่รักกันปานจะกลืนก็ได้

นี่คือสัจธรรม หาใช่การสมมุติ คุณดูผู้คนในโลก มีใครบ้างช่วยกัน
ได้ตลอด มีอะไรบ้างประกันว่าวันหนึ่งจะไม่หันมาทำร้ายกันเอง

อีกประการหนึ่ง พระพุทธเจ้าผู้เป็นศาสดาของศาสนาพุทธ ท่านก็
ทำตัวอย่างนำทางไว้แล้ว กล่าวคือเมื่อท่านรอด ท่านพบนิพพานแล้ว
หลุดพ้นจากทุกข์อย่างถาวรแล้ว ท่านก็ไม่ได้ด่วนทำลายชั้นอื่นให้แตกดับ
เพื่อเข้าเสวยวิมุตติสุขแห่งนิพพาน ท่านยังตรากตรำเหนื่อยยาก กลับ
มาช่วยญาติมิตรให้รอดตาม แล้วยังพ่วงสรรพสัตว์ผู้ควรแก่การรู้แจ้ง
ให้รู้แจ้งตาม ดังนั้นจะว่าศาสนาพุทธเป็นศาสนาของคนเห็นแก่ตัวย่อม
ไม่ควร

ส่วนพระอรหันต์ต่างๆจะมีกำลังขณญาติมิตรไปด้วยหรือไม่ อันนั้น
ไปว่ากันไม่ได้ เพราะหน้าที่ที่ถูกต้องของแต่ละคนคือต้องช่วยตัวเองให้
รอดก่อน นี่เป็นหลักของพุทธเราจริงๆครับ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าตน
เป็นที่พึ่งแห่งตน เมื่อได้ตนเองเป็นที่พึ่งแล้ว ย่อมชื่อว่าได้ที่พึ่งอันหา
ยาก และเมื่อใดสามารถเป็นที่พึ่งให้กับตนเอง พระพุทธเจ้าก็จะชี้เลย
เธอไปทางทิศโน้น ส่วนเธอไปทางทิศนั้น ไปช่วยโปรดให้สังสารสัตว์ผู้
จมทุกข์ได้พ้นจากทะเลทุกข์ขึ้นสู่ฝั่งแห่งความปลอดภัย

สำคัญคือคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าตัวเองสามารถช่วยเพื่อนร่วมโลก
ด้วยกำลังแห่งผู้ยังไปไม่ถึงฝั่ง คุณเห็นนักปฎิบัติ นักดนตรีเพื่อชีวิต
ตลอดจนนักสังคมสงเคราะห์ก็คนกัน ที่รักษาอุดมการณ์ไว้ได้ตลอดชีวิต
พาพ่อแม่พี่น้องและคนทุกข์ทั้งหลายไปถึงฝั่งที่ตนฝัน? บางคนนอกจาก
กลับลำไม่ช่วย หรือช่วยไม่ได้ ยังอาจทำร้ายครอบครัว ทำร้ายสังคม
เสียด้วยซ้ำ!

การช่วยเหลือนั้นมีหลายแบบครับ ใครยืนอยู่ตรงไหนก็ช่วยออกมา
จากตรงนั้น สำหรับพุทธเราพระพุทธเจ้าสรรเสริญการช่วยออกมาจาก
ฝั่งแห่งความปลอดภัย เข้าถึงได้ด้วยตนเองก่อน แล้วจึงค่อยยื่นมือมา
รับญาติมิตรที่ยังลอยคอในห้วงทะเลอันตรายที่ชื่อ ‘วัฏสงสาร’ นี่ ส่วน
ญาติมิตรจะตามขึ้นบกได้หรือไม่ ก็ไม่ใช่เรื่องที่คุณจะคาดหวังให้เกินตัว
ไปเปล่าๆครับ

๗ วิธิตายอย่างสบายใจ

๗ วิธีต่อไปนี้จะใช้ได้กับคนที่เหลือเวลาในชีวิตไม่ต่ำกว่า ๑ วันกับ ๑ คืนขึ้นไป หากเหลือนเวลาน้อยกว่านั้นคงอ่านไม่ทัน หรือทำความเข้าใจไม่ถูก หรือมีแก๊จชักซ้อมไม่ได้

๗ วิธีต่อไปนี้จะไม่ได้มีไว้ให้คนที่รู้ตัวว่ากำลังจะตายเท่านั้น แต่ยังเหมาะสำหรับคนที่ไม่คิดว่ากำลังจะตายเร็วๆ นี้ด้วย

๗ วิธีต่อไปนี้จะเหมาะแม้สำหรับคนที่กำลังคิดจะฆ่าตัวตาย และอยากเตรียมใจพร้อมรับความตายโดยปราศจากความกระวนกระวาย เพราะทุกวิธีไม่มีคำขอร้องให้ใครอยู่ต่อ มีแต่การนำเสนอข้อเท็จจริงสำหรับเตรียมใจก่อนตายสถานเดียว

๗ วิธีต่อไปนี้จะยืนยันอยู่บนความสามารถทำได้จริง ไม่ว่าคุณเชื่อเกี่ยวกับชีวิตหลังความตายอย่างไร เราจะหยุดกันแค่ที่การได้ตายอย่างสบายใจ อันควรเป็นยอดปรารถนาสุดท้ายของชีวิต ส่วนความจริงที่ปรากฏหลังตายจะตรงหรือไม่ตรงกับความเชื่อของใคร ค่อยปล่อยให้ผู้รู้เฉพาะตน

๗ วิธีต่อไปนี้จะเพียงข้อใดข้อหนึ่งที่你能ทำได้ ก็พอเชื่อว่า คุณจะสบายใจในขณะเผชิญหน้ากับความตาย และหากทำได้มากกว่าหนึ่งข้อ ก็เป็นประกันได้ว่าไม่ใช่แค่สบายใจอย่างเดียว ความตายของคุณจะผากระอวยยิ้มไว้ให้โลกดูด้วยความประทับใจไปอีกนานทีเดียว

๑) ตระหนักว่าความสบายใจเกิดขึ้นได้อย่างไร

แม้มีเวลามากมายเหลือเฟือในชีวิตที่มนุษย์จะฝึกทำความสบายใจ ก็ยากนักที่เราจะเห็นคนเก่งบรรลุการฝึก ยากนักที่เราจะเห็นใครสามารถทำให้สบายได้ตามต้องการ ซึ่งนั่นก็หมายความว่าขณะจวนอยู่จวนไปใกล้ตายเต็มทน เวลาเพียงน้อยนิดย่อมไม่พอสำหรับการทำให้สบายได้ทันการณ์เป็นแน่

ความสบายใจเกิดจากการไม่มีเรื่องให้ห่วง แต่ปัญหาคือชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยเรื่องน่าห่วง โดยเฉพาะในยามใกล้ตาย ไหนจะสมบัติข้างหลัง ไหนจะหวังให้ชีวิตยืดยาวต่อไปข้างหน้า

เมื่อเป็นเช่นนั้น วิธีง่ายๆ ที่จะหายห่วงก็คือแยกให้ออกว่า ‘เรื่องน่าห่วง’ กับ ‘อาการเป็นห่วง’ มีสิ่งเดียวกัน เป็นต่างหากจากกัน แม้ยังมีเรื่องน่าห่วงก็ไม่จำเป็นต้องไปห่วงมัน โดยเฉพาะขณะกำลังหน้าลี้วหน้า

ชวาน ต้องการความสบายใจเป็นที่หนึ่ง

คุณต้องตระหนักในโทษของอาการหวั่นไหวให้ดี ว่ามันทำเอาเราไม่สบายใจไปเปล่าๆ ความตระหนักจะทำให้เกิดความฉลาดเลือก และแน่นอนว่าจิตที่ฉลาดย่อมเลือกความสบายใจมากกว่าอาการหวั่นไหวกังวล มันฟังง่ายเหมือนเอากำปั้นทุบดิน แต่ก็ได้ผลจริง คือดินยุบลงไปจริงๆ

ที่ผ่านมามีจิตของคุณมัวแต่จดจ่อกับบุคคลหรือวัตถุนอกตัวอันเป็นที่ตั้งของความกังวล ซึ่งก็เท่ากับเลือกรักษาอาการกังวลเอาไว้ ทีนี้ถ้าหันกลับเข้ามาข้างใน เห็นความกังวลเป็นของแปลกปลอมที่เข้ามารบกวนความสบายใจ เห็นบ่อยเข้าใจคุณก็ถอนตัวออกมาจากอาการกังวลได้เอง

ลองดูแล้วจะรู้ กล่าวโดยสรุปย่อคือมองให้เห็นตัวความกังวลในใจ เห็นเป็นของแปลกปลอมรบกวนจิต เห็นโทษของมัน แล้วมันจะหายไปเอง เมื่อใดความกังวลหายไป เมื่อนั้นความสบายใจก็ปรากฏว่ามีอยู่แล้วโดยเดิมตามธรรมชาติ

๒) ระลึกถึงความดีที่ทำมา

ขอบอกไว้ล่วงหน้าเลย ว่าสิ่งที่คุณจะเห็นขณะจิตยกขึ้นสู่วิถีแห่งมรรณะ คือนิมิตการกระทำที่ผ่านมา อย่างใดอย่างหนึ่งหรือมากมาย ทุกคนคงเคยมีประสบการณ์ใกล้เคียงหมดสติ และพบว่าเรื่องราวตั้งนมนานผ่านแวบเข้ามาในหัวได้อีก ทั้งที่ปกติหลงลืมไปอย่างสนิทแล้ว แม้เหตุการณ์ช่วงเพ่งลืมตาดูโลกไม่นานก็เอาหมด

ฉะนั้นแทนการให้จิตซึ่งใกล้เคียงหมดสติสัมผัสเลือกการกระทำขึ้นมาแสดง ซึ่งอาจมีทั้งดีทั้งร้ายคละกัน คุณก็ซิงนึกถึงแต่ตอนที่คุณตัดสินใจดี ๆ ไว้ก่อน เอาเฉพาะที่คุณเคยเลือกปฏิเสธเครื่องยั่วใจให้ผิดศีลผิดธรรม หรือที่คุณเลือกอภัยแทนที่จะแก้แค้น หรือที่คุณเลือกช่วยเหลือผู้คนแทนที่จะทอดทิ้งพวกเขา การหมั่นระลึกถึงกรรมดีในอดีต จะช่วยให้เกิดความเคยชิน พอถึงเวลาใกล้จิตดับ อำนาจความเคยชินนั้นจะดึงเอาความทรงจำด้านดีออกมาจากคลังกรรมมากมาย เรียงรายเป็นคิวยาวเหยียด

ทุกคนเคยทำชั่ว อย่าไปเสียเวลานึกถึงมัน ถ้าอดนึกไม่ได้ก็ขอให้เป็นการสำนึกผิดครั้งสุดท้ายแล้วหันเหไปกลบทับเสียด้วยการระลึกถึงคุณงามความดีที่เป็นคู่ตรงข้าม แล้วถามตัวเองอีกด้วย ว่าในความดีหนึ่งๆซึ่งเคยทำไว้ ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ คุณจะดีกว่าที่เคยได้อย่างไร

ยิ่งจินตนาการได้ชัด ใจคุณก็จะยิ่งดำดิ่งลงไปใต้น้ำทิพย์แห่งความดีชนิดนั้นๆ บังเกิดความปีติยินดีทวีขึ้นกว่าที่เคย

หากนึกไม่ออก หรือลำบากมากนัก ก็อาจใช้ชีวิตที่เหลืออยู่ในปัจจุบันนั่นเอง พุดให้ใครก็ได้รู้สึกดี หรือทำอะไรก็ได้ให้ใครสักคนรับประโยชน์จากชีวิตอันเหลือน้อยของคุณ คราวนี้คุณจะได้ไม่ต้องเค้นระลึกถึงอดีตฝังลิ้มต่างๆอีกต่อไป เอากรรมดีที่เกิดขึ้นสดๆนั้นแหละเป็นใบเบิกทางสู่ธงชัยแห่งความสว่าง

ด้วยข้อวิธีนี้ คุณจะพบกับความจริงด้วยความเต็มใจ ว่าเพียงด้วยการระลึกถึงความดีให้ออกบ่อยๆ ยิ่งบ่อยเท่าไร ความสบายใจก็จะยิ่งทวีขึ้นเท่านั้น เพราะค่าของคนอยู่ที่ผลของการทำดีไว้กับโลกนั่นเอง

๓) ยอมรับความจริง

ความจริงเป็นสิ่งที่น่ายอมรับที่สุด เพราะอย่างไรมันก็ต้องเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่สิ่งที่น่ายอมรับที่สุดนั้นแหละ ที่มนุษย์มักปฏิเสธยิ่งกว่าอะไรอื่น รวากับจิตใจห่อหุ้มไปด้วยเมฆหมอกแห่งการหลอกตัวเองหนาทึบ

เคยได้ยินไหมว่าคนโกลัตายไม่โกหก? รู้ไหมเพราะอะไร? เพราะจิตของคนโกลัตายเห็นสัจธรรมบางอย่าง นั่นคือชีวิตทั้งหมดเป็นการโกหกอยู่แล้ว พวกเราถูกหลอกว่ามี พวกเราถูกหลอกว่าเป็น ทั้งที่ไม่เคยมีและไม่เคยเป็นอะไรสักอย่าง วันแห่งความตายคือวันแห่งการเปิดเผยความจริง ทุกสิ่งจะหลุดจากกำมือของเราไป ประโยชน์อะไรกับการพยายามพุดโกหก ปั้นเรื่องเท็จซ้อนเข้าไปในเรื่องเท็จอีก

จะเริ่มฝึกยอมรับอะไรก็ได้ ตั้งต้นจากคนที่เข้ามาหาคุณในช่วงท้ายๆ ลองเริ่มคิดถึงสิ่งที่คุณหลอกเขาไว้ หรือสิ่งที่คุณยังกำเป็นความลับที่ทำให้เขาเสียประโยชน์ แล้วพุดความจริงให้เขาฟัง คำจริงที่หลุดจากปากคุณแต่ละครั้ง คือการสลายม่านหมอกแห่งความลวงออกทีละน้อย ทั้งจากใจเขาและจากใจคุณเอง

ยิ่งยอมรับผิดมากขึ้นเท่าไร ใจคุณก็จะยิ่งเห็นความจริงปรากฏชัดขึ้นเท่านั้น และความจริงอันสำคัญที่ควรรู้ ก็คือทุกสิ่งต้องปรวนแปรไป ความจริงที่ว่ามนุษย์ทุกคนต้องตาย หาก你不เคยยอมรับความจริงเหล่านั้นได้ ก็จะพบว่าง่ายขึ้นหลังจากทยอยพุดความจริงออกไปเรื่อยๆ กระทั่งเกิดพลังสัจจะ ย้อนกลับมาช่วยเป็นแสงสว่างให้คุณเห็นทุกสิ่งกระจ่างขึ้น

การยอมรับความจริงยอมทำให้ใจคุณสบายกว่าตอนไม่ยอมรับความจริงไม่เคยน่าหวาดกลัวสำหรับนักยอมรับ ความจริงเป็นแค่สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ว่าก่อนคุณเกิดหรือหลังคุณตาย ระหว่างมีชีวิตคุณเคยทำให้ความจริงบิดเบี้ยวไปเพียงใด ก็ขอให้ใช้เวลาช่วงสุดท้ายดัดมันให้กลับตรงมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้เถิด ผลจะเกิดเป็นจิตที่สบายของคุณเอง

๔) เพื่อใจให้กับการมีอยู่ของปรโลก

การอยู่กับฉากต้นๆและฉากกลางๆของละครชีวิต จะไม่ช่วยให้คุณนึกถึงละครเรื่องใหม่ ต่อเมื่อคุณอยู่กับฉากท้ายๆใกล้จบ นั่นแหละความรู้สึกเกี่ยวกับการเล่นและการชมละครเรื่องใหม่ จึงค่อยๆผุดชัดในใจคุณ แม้ยังไม่อาจคาดเดาว่าเรื่องใหม่จะเป็นอะไร แต่อย่างน้อยคุณก็เลิกสำคัญเสียที ว่าโรงละครโรงใหญ่แห่งนี้มีแต่เรื่องเดิมได้แค่เรื่องเดียว

ขณะใกล้ตายเป็นช่วงแห่งสังหรณ์ โดยเฉพาะสังหรณ์เกี่ยวกับภพข้างหน้า คุณจะมองเห็นรากของอนาคตที่ปรากฏอยู่ในความรู้สึกอันเป็นปัจจุบัน ใจที่สงบจะชวนให้คุณนึกถึงแสงสว่างและสภาพแวดล้อมนารัณรมย์ ใจที่กระสับกระส่ายจะชวนให้คุณนึกถึงม่านมืดและสภาพแวดล้อมชวนขนหัวลุก ส่วนใจที่ครึ่งๆกลางๆเดียวสงบเดียวกระสับกระส่ายจะไม่ชวนให้คุณมั่นใจนักว่ากำลังจะต้องเผชิญกับอะไรกันแน่

ขณะยังมีชีวิตช่วงต้นและช่วงกลาง ถ้าไม่รู้ก็ถือว่าไม่ผิด ถ้าไม่คิดถึงโลกหน้าก็อ้างได้ว่าต้องเอาเวลาไปทำประโยชน์อย่างอื่น แต่สำหรับช่วงท้ายๆ การไม่คิดถือว่าประมาท เวลาที่เหลือเอาไปใช้ประโยชน์ไม่ได้มากกว่าทบทวนหรือเตรียมตัวเผชิญอนาคตเสียให้ดี หากไม่รู้อะไรเสียเลย ก็อาจถือได้ว่าเป็นความผิดใหญ่หลวง

เว้นไว้แต่พวกมิจฉาธิปฏิบัติ ที่วันๆเอาแต่ตะล่อมบอกให้ใครต่อใครเชื่อว่าเกิดหนเดียวตายหนเดียว ยามใกล้ตายคนทั่วไปไม่มีใครกลัวอวดดีถือดี สิ่งให้ตนเองเชื่อว่าตายแล้วตายเลย ทุกคนจะหมดความทะนงหลงมั่นใจในความเชื่อของตัวเองไปพร้อมกับเรียวแรงที่ถดถอยในเมื่อร่างกายที่เคยบัญชาให้เคลื่อนไหวตามใจนึกได้ ก็กลายเป็นบัญชาไม่ได้อีกต่อไป ลำหาวอะไรกับจิตวิญญาณกับกรรมเก่าที่เหมือนเงาตามกันอยู่ ใครเล่าจะควบคุมให้มันหยุดตามกันได้?

ความเชื่อเรื่องตายแล้วสูญ นับเป็นศรัทธามืดอันเกิดจากความ

ไม่รู้จริง ไม่เคยตายจริง ผู้มีศรัทธามิตได้ชื่อว่าเป็นผู้ปิดใจ การปิดใจจะทำให้รู้สึกคับแคบ ไม่อาจสบาย และไม่อาจหายสงสัยว่าเรื่องจริงหลังความตายคือการยุติ หรือว่าเป็นการเริ่มละครเรื่องใหม่กันแน่

การเพ้อเจ้อนับเป็นการลดแรงต้านลงได้มาก การลดแรงต้านลงก็คือการไม่ต้องออกกำลังต่อสู้กับความไม่รู้ มันช่วยผ่อนคลายจิตใจให้สบายขึ้นได้จริง อย่างน้อยก็เลิกเถียงกับตัวเองเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีชีวิตหลังความตาย อะไรจะเกิดก็ต้องเกิดให้คุณเห็นในไม่ช้า ความเชื่อที่ขัดกับความจริงจะถูกทิ้งไว้ข้างหลังโดยไม่มีใครนำไปใช้ต่อสู้กับสังขารได้เลย

๕) อกภัยโลก

โลกนี้โกลาหลด้วยการกระทบกระทั่ง และในเมื่อทุกคนอาศัยอยู่ในโลก จึงต้องถูกโลกกระทบกระทั่งเป็นธรรมดา ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ แล้วโลกก็เต็มไปด้วยไอร้อนของควันทไฟอันเกิดจากใจแค้นเคือง ไม่ค่อยมีที่ไหนจำเริญด้วยกระแสน้ำแห่งการให้อภัยเท่าใดนัก

ปกติคนใกล้ตายจะไม่นึกอยากเอาเรื่องเอาราวกับใครอีก เพราะในไม่ช้าก็ต้องอยู่คนละโลกกันแล้ว เหมือนเอื้อมมาแตะต้องกันไม่ได้อีกแล้ว การตายของคนๆหนึ่งคือการปิดเกมแห่งการเบียดเบียน เหมือนนักมวยที่แขวนนาม เลิกใช้ชื่อเดิมขึ้นเวทีอย่างเด็ดขาดแล้ว

อย่างไรก็ตาม ความพยายามอาฆาตอาจทำให้เรื่องปกติผิดปกติไป หลายคนยังผูกใจเจ็บ ยังนึกไปในทางเคียดแค้นอยากเอาคืน เสียตายไม่อยากตายตอนนี้ ยังไม่ทันได้เอาคืน หรือกระทั่งคิดเลยเถิดถึงขั้นประกาศศักระดากว่าคอยดู เดี่ยวกูเป็นผีก็จะมาเอามึงคืนอยู่ดี!

ก่อนกายนี้สิ้นลม เรารู้ว่าวิญญาณอาฆาตมีจริงด้วยความคิดฝักใจ ไม่อภัยศัตรู สิ่งที่ไม่รู้จักคือหลังกายนี้สิ้นลม วิญญาณอาฆาตนั้นยังมีจริงต่อไปไหม นี่แหละ! คนเราทนทุกข์ทนร้อนด้วยไฟโกรธขณะมีชีวิตไม่พอ แม้ธรรมชาติให้อโอกาสจบทุกข์จบร้อนด้วยความตาย ก็ยังอุตส่าห์อยากเติมเชื้อไฟต่อเข้าไปอีก

สิ่งเดียวที่ประกันความรู้ได้แน่นอน ก็คือระหว่างยังไม่ตายนี้ คุณสามารถดับวิญญาณอาฆาตลงได้ด้วยความคิดให้อภัย และเมื่อเชื้อแห่งทุกข์ร้อนดับลงแล้ว หลังตายก็ไม่นำหลงเหลือวิญญาณอาฆาตอยู่ ณ ที่ใดอีก

ค่อยๆนึกถึงใครก็ได้ที่คุณผูกใจเจ็บอยู่ และที่ผ่านมาไม่เคยนึก

อยากให้ภัย แม้ว่าเขาหรือเธอจะเป็นอดีตที่ฝังลิ้มไปแล้ว ปัจจุบันคุณ
ไม่นึกถึงอีกแล้ว ก็ขอให้ชุดเขาและเธอขึ้นมาระลึกถึง นึกให้ออกทีละคน
หากโทร.ได้ทันทีโทร.ไปขอภัย ขอโหลิต่อกันยิ่งดี

คุณจะพบว่าทุกคนประกอบขึ้นเป็นโลกในใจคุณ ยิ่งคิดโหลิตได้
มากคนขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งทิ้งร่างนี้ไปด้วยใจภัยโลกเต็มดวงขึ้นเท่านั้น
และสิ่งที่คุณจะรับรู้ก่อนตาย ก็คือใจที่สบายหายห่วง แต่ครั้งที่คุณพูด
กับปาก หรือเพียงนึกด้วยใจบริสุทธิ์แท้จริง ว่าเลิกแล้วต่อกันนะ ไม่มีภัย
เวร ไม่มีเส้นสายมิดดำโยงใยระหว่างใจกันอีกแล้วนะ คุณจะขึ้นมื่น เห็น
ความเป็นโมฆะแห่งภัยเวรมากขึ้นเรื่อยๆ จนสว่างจ้าออกมาจากกลาง
ใจชัดเจนทีเดียว

๖) ฝึกสติก่อนหลับ

หากหมอบอกว่าคุณเหลือเวลาอีกไม่มาก นั่นก็คือคุณไม่มีทาง
พยากรณ์ ว่าการหลับครั้งใดจะเป็นการหลับครั้งสุดท้าย ไม่มีสิ่งใดเป็น
หลักประกันว่าหลับลงครั้งต่อไปคุณจะได้ตื่นขึ้นมาอีกหรือเปล่า

แม้สำหรับคนที่บอกตัวเองว่ายังอยู่ได้อีกนาน เขาก็ยังหลับทั้งคิด
ว่าจะต้องตื่น แต่ลงเอยตอนเช้าก็ทิ้งร่างที่ปราศจากวิญญาณ เป็นภาระ
ให้คนข้างหลังช่วยกันแบกลงจากเตียงไปเข้าโลง แต่ละวันมีการตาย
โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัวทั่วโลกเป็นจำนวนมาก ใช่ว่าแค่สิบคน ใช่ว่าแค่ร้อยคน
ใช่ว่าแค่พันคน แต่นับได้เป็นแสน!

ฉะนั้นการฝึกสติเสียในขณะที่ยังมีสติให้ฝึก จึงเป็นนโยบายที่ดี
ที่สุด นับว่ารอบคอบสูงสุด

การหมดสติเพื่อหลับ กับการหมดสติเพื่อตาย มีความเหมือนกัน
คือ ‘หมดสติ’ ฉะนั้นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งการใกล้หมดสติ หาก
พยายามตั้งสติไปจนถึงเลี้ยววินาทีสุดท้าย ย่อมเป็นกำไร ย่อมเป็นการ
ถ่วงค้ำของชีวิตมาใช้จนถึงที่สุด

สติที่ยอดเยี่ยมทางพุทธ คือสติระลึกถึงความไม่เที่ยง ความมีอัน
ต้องดับไป เมื่อกำลังรู้สึกถึงสิ่งใด ก็ควรรู้ให้ชัดว่าสิ่งนั้นเป็นสมบัติของ
ความตาย ไม่ใช่สมบัติของตัวตน และก่อนสติใกล้ดับ ไม่ว่าดับเป็นหรือ
ดับตาย สิ่งที่เหลือให้ระลึกได้ชัดไม่มีอะไรเกินไปกว่าลมหายใจอีกแล้ว
ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงให้ระลึกถึงลมหายใจบ่อยๆ เป็นการสร้าง
ความคุ้นชินไว้กับสิ่งที่จะเป็นสภาวะได้ทั้งยามอยู่และยามไป

หากระลึกนึกถึงลมหายใจ ว่าเอือกนี้อาจเป็นเอือกสุดท้ายที่คุณจะ

รู้ กับทั้งระลึกว่าคุณอาจไม่รู้ถึงถึงลมหายใจไหนๆอีก นั้นเท่ากับ เป็นการชักซ้อมเตรียมตายได้ใกล้เคียงของจริง ขอให้สังเกตดูเถิด หาก มีสติรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกได้อย่างสบาย แม้ก้าวลงสู่ความหลับใน บัดนั้น ก็เหมือนครึ่งหนึ่งของสติยังไม่ขาดสายหายไปไหน แม้ต้องเกิด นิमितฝัน ก็เป็นนิमितฝันอันสวยงาม แต่หากจะไม่เกิดนิमितฝัน ก็เหลือแต่ ความว่างอันแสนสบายของจิตอันสว่างรุ่งโรจน์อยู่

ถ้ายังมีโอกาสหลายคืนก่อนตาย แล้วคุณใช้ทุกคืนให้เป็น ประโยชน์โดยไม่ทิ้งขว้าง คุณจะทราบว่าในนาที่เข้าด้ายเข้าเข็ม จวน เจียนสิ้นเลือดสิ้นเนื้ออยู่นั่นเอง ไม่มีอะไรในโลกเป็นที่พึ่งให้กับคุณได้ดี กว่ากำลังสติ ผู้มีสติก้าวลงสู่ความตาย คือผู้สบายใจว่าตนมีที่พึ่งให้ตัว เองแน่

๗) ปล่อยวางทุกสิ่ง

สภาพที่เหมือนยังอยู่ได้อีกนาน จะชวนให้หลงนึกว่าทุกสิ่งเป็นจริง ไปหมด อะไรๆเป็นของคุณไปหมด คุณจะไม่มีสักแวบที่เอะใจคิด ว่า เวลาในชีวิตเหลือน้อยลงทุกวินาที ทีละคืบทีละคลาน

กระทั่งเวลาในชีวิตที่เหลืออยู่ นับได้เป็นวัน หรือนับได้เป็นชั่วโมง เมื่อนั้นสภาพใกล้ตายจะฟ้องชัดว่ากายใจในชาตินี้หาใช่สมบัติที่แท้จริง ของคุณไม่ แม้ชีวิตยังไม่ใช่ของคุณ แล้วอะไรในชีวิตที่ควรอ้างว่าเป็น ของคุณเล่า?

ความเกิดและความตายแห่งสรรพสิ่งมาจากไหนก็ไม่รู้ จักรวาลนี้ เกิดมาได้อย่างไร และจะตายไปด้วยท่าไหน ก็ยังเป็นที่ยกเถียงใน ระหว่างนักวิทยาศาสตร์ไม่รู้จบ คิดไปคิดมาคุณอาจได้คำตอบว่า ‘ความไม่รู้’ นั้นแหละที่ก่อให้เกิดการเกิดการตาย

ถ้ารู้ว่าจะแก้ไขไม่ให้ต้องตายได้คุณคงรีบทำ แต่คิดไปคิดมาคุณ จะเห็นทางเดียวที่ไม่ต้องตาย ก็คือต้องไม่เกิด เพราะเกิดขึ้นแล้ว อย่างไรก็หลีกเลี่ยงหนีความตายไปไม่พ้น ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีแซ่แข็ง ต่อให้อาศัยเทคโนโลยีปลูกถ่ายอวัยวะ หรือต่อให้อาศัยเทคโนโลยีชะลอ ความแก่ใดๆ คุณก็ต้องพบกับการคัดค้านจากก้นบึ้งของจิตใจ ไม่มีใคร อยากทนจำเจออยู่กับความเป็นอมตะอย่างไร้จุดหมายอยู่ดี

ธรรมชาติคือธรรมชาติ เกิดขึ้นด้วยเหตุปัจจัยประกอบประชุมกัน แล้วไม่ช้าก็เร็วต้องดับลงเป็นธรรมดา ธรรมชาติแห่งความมีชีวิตก็เช่น กัน หาใช่ดำรงอยู่เพื่อเป็นอมตะไม่ ชีวิตดำรงอยู่ด้วยพลังของเหตุผล

เมื่อหมดเหตุผลที่จะดำรงอยู่ ก็ต้องเสื่อมสลายไปสู่ความเป็นอื่นในที่สุด
บางคนทำใจได้กับการตายจากไปของตัวเอง แต่กลับทำใจไม่ได้
กับการมีชีวิตอยู่ของคนข้างหลัง นั่นเป็นเครื่องชี้ว่าการทำใจควร
ครอบคลุมให้ทั้งหมด ไม่ใช่ทำใจได้เฉพาะส่วนของตัวเอง แต่ต้องทำใจ
ให้หายห่วงได้กับการสิ้นไปของคนอื่นด้วย

แค่เอาตัวเองเป็นตัวตั้ง คุณก็คิดต่อได้แล้ว ว่าตัวเราเป็นอย่างไร
คนอื่นก็อย่างนั้น ในเมื่อคุณต้องตาย นึกหรือว่าคนอื่นจะอยู่รอด
ปลอดภัย พ้นจากเงื้อมมือของมัจจุราชไปได้? อย่างไรก็ตามหนึ่งพวกเขาก็
ต้องตายตามคุณ หายไปจากโลกนี้ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่เหลือใครไว้
ห่วงใครเลยสักคน

แม้ความมีความเป็นในอนาคตหลังความตายก็เช่นกัน ถ้ายังมี
เกิดอีก ก็แปลว่ายังต้องมีตายอีก จึงควรรู้ให้ได้ก่อนสิ้นลมว่า ที่ต้องเกิด
ก็เพราะไม่รู้ หลงนึกว่ามีเราเคยเกิดมา และมีเรากำลังจะตายไป แถม
สำคัญว่ามีเราไปเกิดใหม่อีก

เมื่อกลับความเห็นเสียได้ทัน เปลี่ยนจากความไม่รู้มาเป็นความรู้
ว่าที่ผ่านมาไม่เคยมีตัวคุณเกิด มีแต่กายใจชุดหนึ่งประชุมกันเกิด และที่
กำลังจะต้องเผชิญก็หาใช่ความตายของคุณ มีแต่กายใจชุดหนึ่งแยกตัว
กันสู่ความดับ เมื่อนั้นจิตย่อมเป็นอิสระที่จะดับลง โดยไม่ต้องสืบสาย
ความเข้าใจผิดด้วยการอุปัติของจิตดวงใหม่ เข้าไปประชุมกับรูปรกาย
ใหม่ เพื่อชดใช้ความไม่รู้และความสำคัญผิดสืบๆไป

ความสบายใจที่เกิดจากการปล่อยวางได้ทุกอย่าง ด้วยการกำจัด
อวิชชา ด้วยการเปลี่ยนความไม่รู้เป็นความรู้แจ้ง นับเป็นความสบายใจ
ขั้นสูงสุด เหมือนคุณได้ลิ้มอีกรสหนึ่งที่ประหลาดและแตกต่างไปกว่า
เคย ขอเพียงรู้จักรสนั้นครั้งเดียว ก็แปลว่าคัมทั้งชีวิตคุณแน่แท้แล้ว คุณ
จะไม่เสียดายแม้ต้องตายไปเดี๋ยวนี้

ความสบายใจ
เป็นสิ่งที่แรกที่ ‘ควรมี’
ระหว่างชีวิตยังไม่สิ้น
และเป็นสิ่งสุดท้ายที่ ‘ต้องมี’
ขณะกำลังสิ้นชีวิตลง

ห้ามใจเพื่อความสบายใจ

ผมโชคดีที่เกิดมาไม่ต้องมีหน้าที่ให้พรคน
ไม่อยู่ในฐานะที่คนเห็นว่ามาขออะไรให้ได้หมด
มิฉะนั้นวันๆคงไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่า
ต้อนรับ "นักขอ" เป็นพันเป็นหมื่น

คนในโลกนี้ ปากชอบขอพรจากสิ่ง
ศักดิ์สิทธิ์ แต่ปากอันเดียวกันนั้น ก็ชอบให้คำ
สาปแช่งกับศัตรู

คนในโลกนี้ มือชอบแบรับของจากเทวดา
เบื้องบน แต่มืออันเดียวกันนั้น ก็ชอบบริบทर्थ
มนุษย์บนดิน

คนในโลกนี้ ใจชอบขอแรงผู้วิเศษมาช่วย
ยกภูเขาออกจากอก แต่ใจอันเดียวกันนั้น ก็
ชอบวิ่งโร่ไปหาภูเขาลูกอื่นมาทับอกใหม่

กล่าวโดยรวบรัดคือคนเรานะครับ ใจนะ
ชอบหาที่พึ่ง แต่นอกจากจะไม่กระทำตนเป็นที่
พึ่งให้ใครแล้ว ยังนิยมทำลายที่พึ่งอีกด้วย ทั้งที่
พึ่งของตนเองและผู้อื่น

ที่พึ่งอันเป็นที่สุดก็คือกรรมอันดีงามที่
สั่งสมไว้ทุกวัน ส่วนเครื่องมือทำลายที่พึ่ง ก็
เห็นจะได้แก่การตามใจตนเองนั่นแหละ

การตามใจตัวเอง ได้กระหึ่มยื้มย่อง
เดี่ยวเดียว แต่ต้องตามแก้ ตามล้างตามเช็ดกัน
ยัดเยื่อเท่าใดไม่อาจพยากรณ์ การตามใจตัว
เองจึงการสร้างศัตรูมาคอยเป็นเงาตามล้าง
ตามผลาญตนเอง

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการปล่อยให้
ความฝันลอยฟ่องขาดทิศทางไปเรื่อย เพียงเพื่อ
พบว่าใจกระจัดกระจายรวมไม่ติดเมื่อต้องคิด
ทำงาน

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการถลံไปรัก
คนที่ไม่ควรรัก เพียงเพื่อต้องมาทรมานใจกับ
การฝืนค้ำไม่จบสิ้น

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการเลือก
เรียนสาขาที่ไม่ถนัด เพียงเพื่อได้รู้ในภายหลัง
ว่าเรียนจบชีวิตไม่จบ ยังมีงานไม่ถนัดให้ทำไป
อีกนานนัก

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการทำงาน
ง่าย ได้เงินเร็ว เพียงเพื่อตระหนักว่าที่ตนไม่
ค่อยมีคู่แข่ง ก็เพราะมีใครไม่กี่คนที่กล้าเสี่ยง
ติดคุกติดตะรางกันอย่างนั้น พลัดขึ้นมาแล้ว
ค่อยคอตก รู้ซึ่งว่าได้ไม่คุ้มเสียเป็นอย่างไร

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการแก้แค้น

ไม่ให้ภัย เพียงเพื่อได้เห็นว่าการกระโดดลงสู่
สนามรบนั้นง่ายยิ่ง เพราะคนกระหายสงคราม
หาไม่ยาก แต่คิดจะออกจากสนามรบนั้นแสน
ยาก เพราะไม่มีใครในสนามรบยอมให้เดินออก
มาเฉยๆแน่ ต้องตามล้างตามราวิก้นไม่เลิกทำ
เดียว

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการยอมให้
แรงบันดาลใจโทสะชั่ววูบมาบงการให้ลงมือลงไม้
เพียงเพื่อพบว่าชีวิตสังสมอะไรมาแค่ไหน ก็
สาบสูญได้ในฉับพลันที่ลงมือลงไม้เพียงไม่กี่
อึดใจนั่นเอง

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการหยิบนว
ในสิ่งไม่ควรหยิบนว เพียงเพื่อมารู้ซึ่งในภาย
หลังว่าตอนซื้อของนั้นมีราคาแน่นอน แต่ตอน
จ่ายเพื่อใช้หนี้ันเกิดจากการลักขโมย ไม่อาจ
ทราบว่าจะแพงเพียงใด ต้องชดใช้ไปอีกนานเพียง
ไหน

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการสอด
อวัยวะอันน่าบัดสีเข้าใส่กันทั้งที่ไม่มีสิทธิ์ เพียง
เพื่อมาเห็นผลของการทำเรื่องบาดใจชั่วอารมณ์
แล่น ว่าอาจถูกลามเป็นบาดแผลทางกายได้
มากมายเพียงไหน

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการป็นน้ำ
เป็นตัว หรือพูดจ้อ ส่อเสียด เหยียดหยาม
ลามปาม ตามอารมณ์ เพียงเพื่อพบว่าเอาตัว
เองเข้าไปอยู่ในโลกของล่ำเสียงแสงหลอรอบทิศ
พูดให้ร้ายคนอื่นเหมือนจามขวานจากปากเดียว
ของตนเอง อาจให้ผลเป็นขวานหลายร้อยเล่ม
จากสารพัดปาก หวนกลับมาจามกลับอย่าง
คาดไม่ถึง

หลายคนตามใจตัวเอง ด้วยการกินเหล้า
เคี้ยวยาบ้า เพียงเพื่อพบว่าชีวิตตนเองมาถึง
ความฟุ้งซ่านจัด หยุดไม่ได้ คล้ายจะเป็นบ้า
ตามยาเมาที่ดื่มกินบั่นทอนสติมาชั่วนาตาปี

สรุปความโดยย่อคือ ถ้าอยากอยู่
สบาย คุณอาจต้องห้ามใจตัวเองหลายข้อหน่อย
แต่ถ้าอยากอยู่ลำบากก็ง่ายนิดเดียว แค่ตามใจ
ตัวเองทุกข้อ ทุกครั้งก็พอ

การตามใจตัวเองคือสิ่งที่ทุกคนปรารถนา
แต่สิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนามักตามมาจากการ
ยอมตามใจตัวเองพรวดเพื่อนั่นเอง

การฝึกห้ามใจ กระทั่งใจคือศีล ศีลคือใจ
คุณะอยากตามใจตัวเองไปอีกแบบ คืออยาก
สวนทางอบาย และอยากไหลตามทางสวรรค์

นิพพาน

ไม่มีการใจอ่อนให้ทางนรก!

ถึงจุดนั้น ทุกวันคุณจะวิ่งไล่ตามความ
สบายใจอย่างเป็นตัวของตัวเอง แม้กระทั่งแผ่นดิน
จะยุบตัวลงเดี๋ยวนี้ ใจคุณจะไม่เห็นเป็นเรื่อง
อัปมงคลแบบคนโดนถูกรัทธิสุบ แต่จะเหมือน
โดนเครื่องดูดฝุ่นมาสูบเอาเคราะห์หามยามร้าย
ไปเสียให้หมดๆ เพื่อปลดปล่อยจิตวิญญาณของคุณ
ขึ้นสูงเป็นอิสระ

พูดง่ายๆ คนสบายใจไม่กลัวตาย!

ห้ามใจได้จนสบายใจไร้กังวลนั้นแหละ
คือการสร้างมิตรไว้คอยพยุง คือการสร้าง
บังเกอร์ไว้ปกป้อง คือการสร้างสะพานไปสู่สัจดี
คุณจะรู้สึกกว่าตัวเองโชคดี ที่เกิดมา
เหมือนให้พรตัวเองได้ เป็นที่พึ่งให้ตัวเองได้ ไม่
ว่าในแง่ของการเป็นที่พึ่งอันน่าอบอุ่นให้ใจ
สบายหายกังวลเดี๋ยวนี้ หรือในแง่ของการเป็นที่
พึ่งทางวิญญาณ ให้ตัวเองไม่ต้องแสวงสัจดีภูมิ
อย่างเศร้าหงอยกับใครเขา!

เสบียงที่เตรียมง่ายที่สุด

พระพุทธเจ้าตรัสแสดงความจริงไว้ชัดเจน ว่าเสบียงเดียวที่คนเรานำติดตัวไปโลกหน้าได้คือกรรมดี ทรัพย์สินอื่นนอกเหนือจากนั้นต้องทิ้งไว้ในโลกนี้ทั้งหมด

อาจมีคนตั้งข้อสงสัยเกิดถามอีกด้วยว่าในเมื่อเกิดใหม่ก็ลืมหมด เพราะฉะนั้นก็ไม่จำเป็นต้องใส่ใจอะไรอื่น โภกบุญโภคกุศลเข้าตัวให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ก็พอ อันนี้มีส่วนถูก แต่คำถามคือบุญแบบไหน กุศลแบบใดเล่า ที่มีค่าน่าเก็บเกี่ยวสูงสุด?

เพื่อให้คำถามมีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ผมขอแจกแจงคุณสมบัติของ ‘ความเป็นที่สดุ’ เป็นข้อๆดังนี้

๑) เป็นการลงทุนน้อยที่สุด หรืออีกนัยหนึ่งคือเป็นเสบียงที่เตรียมได้ง่ายที่สุด

๒) เป็นเครื่องประกันความปลอดภัยตลอดเส้นทางเวียนว่ายตายเกิดได้สูงสุด

๓) เป็นสัญญาณนำร่องให้เลือกเส้นทางกรรมอันไปดีที่สุด

๔) เป็นกรรมดีที่ให้ผลพิสูจน์ชัดตั้งแต่ชาติปัจจุบันอย่างรวดเร็วสูงสุด

๕) เป็นหัวขบวนชักลากกรรมดีอื่นๆให้ตามมาไม่สิ้นสุด

คุณๆหลายคนคงอดสงสัยไม่ได้ว่าลงทุนน้อยแต่กำไรมากขนาดนั้นมีอยู่จริงๆหรือ? มีจริงๆสิครับ มิฉะนั้นบทส่งท้ายของ ‘เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว’ จะเป็นชื่อที่เห็นได้อย่างไร

เรื่องง่ายๆแต่ได้ผลดีที่คนมองข้ามมีอยู่มากมาย ทำนองเดียวกับการบริหารร่างกายอย่างถูกต้องเพียงสองสามท่า ก็อาจทำให้ระบบหมุนเวียนเลือดดี มีอายุยืนยาวขึ้นกว่าเดิมได้ กฎแห่งกรรมวิบากก็เช่นกัน ขอเพียงคุณรู้ช่องทาง รู้จักประตูกลและทางลัดดีพอ ก็สามารถกวาดเก็บคะแนนสะสมแบบทวีคูณไว้เป็นโบนัสใหญ่เกินใครได้ง่ายแสนง่าย

คนเราไม่ว่าสมัยก่อนหรือสมัยนี้มีความไม่รู้ ความสำคัญผิด และความเชื่อสืบทอดกันมา เป็นตัวการให้ประกอบกรรมดำ แต่เข้าใจว่ากำลังประกอบกรรมขาว ยกตัวอย่างเช่นนี้ก็จะเช่นสรวงบุชาเทพเจ้านั้น ต้องลงทุนมาก เตรียมพิธีการมาก ฆ่าสัตว์จำนวนมาก แม้ปัจจุบันก็

ยังมีมนุษย์อยู่หลายกลุ่มที่เชื่ออย่างนี้ และปฏิบัติกันอย่างนี้อีกมากนะ ครับ อย่าเข้าใจว่าสาบสูญไปจากโลกนี้แล้ว บางคนเขานึกว่าเป็นการ ปลดปล่อยวิญญาณสัตว์จากพันธนาการอันต่ำต้อย อยากทำบุญแต่ กลับทำบาปเสียนี้ เป็นไปได้ทั้งนั้นหนอมมนุษย์เรา

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการบูชาที่ต้องอาศัยเครื่องสังเวทเป็นชีวิตสัตว์ ว่ามีผลน้อย อานิสงส์ก็น้อย ถึงแม้จะเตรียมมาก ใช้ทุนทรัพย์มาก นึกดูคงเห็นนะครับว่าต้องเหนื่อยยากเพียงใดกับการคร่าชีวิตสัตว์มา เข้าพิธีเอิกเกริก แต่แทนที่ผลตอบแทนจะออกเงยไพบูลย์ดังบรรพบุรุษ กรอกหูไว้ กลับจะต้องเวียนว่ายอยู่ในวัฏวนของการเบียดเบียนไม่รู้จัก จบจักสิ้น

มีระบุไว้ในธรรมบทว่า การนำอาหารหรือเครื่องยังชีพไปบูชาเทพเจ้า ตลอดปีหนึ่งนั้น ทั้งหมดก็ไม่เท่าหนึ่งในสี่ของการการอภิวาทท่านผู้ ดำเนินไปอย่างถูกต้องตรงทางทั้งหลาย อานิสงส์ย่อมเจริญแก่ผู้มีการ อภิวาทเป็นปกติ คือ

๑) เป็นผู้มียายุยืน คือไม่ตายเสียแต่ต้นวัย เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็จะ ไม่ทำกาละตั้งแต่ยังไม่ทันสร้างกรรมไว้เป็นเสบียงติดตัว

๒) เป็นผู้มิตระกูลสูง คือไม่ไปเกิดกับตระกูลต่ำในสังคมยุคนั้นๆ ไม่ เป็นที่ดูถูกของใครๆว่าเป็นชนชั้นไพร่ ไม่มีรูปร่างหน้าตาให้ใครหมิ่นว่า เป็นนายกระจอกหรือนางกระจิบ

๓) เป็นผู้มีความสุข คือถ้าไม่ใช่เพราะกำลังเสวยวิบากชั่วก็จะอยู่ดี มีสุข ไม่ร่วงหล่นลงสู่ห้วงแห่งทุกข์ขนาดตะกายขึ้นจากกันเหวไม่ไหว เป็นผู้มียบุญซ่อนให้ขึ้นจากทะเลทุกข์ได้ ไม่จมนาน

๔) เป็นผู้มียอำนาจในตัว คือภาวะที่ไม่มีมีใครข่มเหงได้โดยง่าย ไม่มี ใครเห็นแล้วอยากรังแก หรืออีกนัยหนึ่งมีบารมีน่าเกรงขามในตนเอง หรือน่าเกรงขามโดยปัจจัยแวดล้อม

สรุปคือ แค่วิธีผู้ควรจะไหว ไหวให้เป็นปกติ ไหวให้เป็นนิสัย ก็เกิด ผลยิ่งใหญ่เกินกว่าจะคาดด้วยวิธีนี้ก็คิดค้นเดากันแล้ว

ทีนี้ถ้าใส่เงื่อนไขเข้าไปอีกคือ ถ้ากราบกรานบุคคลอันควรบูชา สูงสุดจะเกิดอะไรขึ้น? แน่่อนว่าอานิสงส์ย่อมบังเกิดสูงสุดเช่นกัน!

แม้ปัจจุบันพระพุทธเจ้าไม่มีพระชนม์อยู่ให้พวกเรากราบไหว้บูชา แล้ว แต่ก็ยังอาศัยพระปฐิมา หรือพระพุทธรูปประจำบ้านเรือนกันได้ หากกราบกรานด้วยความเคารพ เลื่อมใส นอบน้อมทั้งเศียรเกล้า

เข้าใจว่าพระองค์ท่านมีบุญคุณอย่างไร ก็ให้อานิสงส์ไพศาลประมาณไม่ถูก เรียกว่าเป็นกรรมชาวที่สว่างมาก และเป็นบุญขนาดน้องๆกราบองค์จริงของท่านทีเดียว ดังจะได้แจกแจงเป็นข้อๆให้สอดคล้องกับความเป็นสเปียงที่เตรียมง่ายคือ

๑) ไม่ต้องลงทุนลงแรงมากไปกว่ากระทำการอภิวาทด้วยกาย วาจา ใจ ไม่ต้องเตรียมพิธีการ ไม่ต้องซื้อหาหมูเห็ดเป็ดไก่ ไม่ต้องไม่ต้องเชิญแขก ไม่ต้องท่องจำอะไรเลยยังได้ ขอเพียงมีรูปแทนเพื่อทำความเคารพ ก่อนออกจากบ้านแค่ก้มลงกราบสามหนก็นับว่าใช้ได้แล้ว

๒) เมื่อยังต้องเป็นผู้เวียนว่ายตายด้วยกรรมนำเกิดในภพต่างๆ ก็ถือว่าได้หลักประกันความปลอดภัย เพราะผู้ทำความเคารพพระองค์ด้วยใจ ย่อมเชื่อว่าได้ทำกรรมอันจะนำไปสู่ภาวะที่เอื้อเพื่อให้พบพระพุทธเจ้าองค์ต่อไป

๓) ความอ่อนน้อมยอมเป็นสัจญาณนาร่องที่ดี คือช่วยให้มีความพึงใจในการเป็นผู้ซื้อตรงและอ่อนโยน นั่นจะเป็นพื้นฐาน หรือเป็นกำลังส่งเสริมให้เลือกประพฤติปฏิบัติตนในทางที่ถูกที่ควรได้ อย่างน้อยก็ไม่ก่อกรรมหนักด้วยจิตใจกระด้างหยาบซัดงัดที่คนจำนวนมากหลงทำกัน

๔) เป็นกรรมดีที่ให้ผลพิสูจน์ชัดตั้งแต่ชาติปัจจุบันอย่างรวดเร็ว สูงสุด ความอ่อนน้อมนับเป็นมงคล เป็นองค์ประกอบหนึ่งของเสน่ห์ในหมู่มนุษย์ หากตั้งอกตั้งใจฝึกกราบอย่างนุ่มนวล มีกิริยาเรียบร้อย สำนวณ และให้ทุกความเคลื่อนไหวเป็นไปด้วยความอันประณีต ไม่ทำแบบแข็งๆ ไม่ทำแบบพื้บพื้บกระโดดกระเดก และไม่ทำแบบลวกๆขอไปที อานิสงส์ที่เกิดขึ้นปัจจุบันทันด่วนคือจิตใจจะสงบเยือกเย็นลง คิดอ่านอะไรได้กระจ่างชัดขึ้น และมีความเป็นที่รักของเหล่าภักตยานชนคนดี

๕) เป็นหัวข้อวนชัฏลากกรรมดีอื่นๆให้ตามมา อย่างเช่นเลือกที่จะใช้สันติวิธีในการแก้ปัญหา ไม่ก่อกรรมอันเจือด้วยโทสะง่ายๆ ไม่เป็นผู้ทะนงหลงตนแม้กำลังสวยอำนาจวาสนา นอกจากนั้นยังทำให้ใฝ่ใจคิดใคร่พัฒนาจิตใจให้มีความตั้งมั่น ก้าวหน้าในเส้นทางสว่าง โดยย่อคือส่งเสริมให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญาอื่นๆขึ้นไป

การกราบนั้นมีธรรมชาติที่น่าประหลาดอย่างหนึ่ง ยิ่งน้อมลงได้ต่ำเท่าไร จิตใจยิ่งสูงส่งขึ้นเท่านั้น เช่นถ้าใครมีกำลังใจกราบผู้ควรเคารพ

ได้ถึงเท่า ก็ยังเป็นการแสดงถึงความนอบน้อมได้ถึงที่สุด แม้หา
พระบาทของศาสดาองค์จริงไม่ได้ ก็อาจอาศัยพระบาทขององค์ปฎิมา
ตามโบสถ์ในวัดวาอาราม หรือเท้าของพระสงฆ์องค์เจ้าที่เราลงใจให้
ท่านได้สนิทเป็นการปูทางไว้ก่อน เมื่อใดหน้าผากของคุณจรดลงถึง
ระดับเดียวกับเท้าของท่าน เมื่อนั้นคุณจะรู้สึกถึงความเหลือศูนย์ของทฐิ
มานะ และตระหนักว่าความเบาจากทฐิมานะนั้นดีอย่างไร สอดคล้องกับ
เป้าหมายปลายทางของความเป็นพุทธเพียงใด

ถ้าถามว่าจะกราบพระพุทธรูปได้ต้องมีบุญขนาดไหน? ก็คงต้องตั้ง
คำถามว่าการกราบพระพุทธรูปนับเป็นลาภปานใดก่อน ถ้าคุณเห็น
การกราบพระพุทธรูปโดยความเป็นลาภใหญ่ หรือโดยความเป็นเสบียง
อันประเสริฐไว้เลียงตัวทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ก็ย่อมต้องทราบด้วยว่า
ต้องมีบุญญาธิการยิ่งใหญ่กว่ามนุษย์อื่นอีกหลายพันล้านชีวิตที่ไม่เคย
คิดกราบพระพุทธรูปกัน

ลองถามตัวเองดูเถิดว่าคุณเป็นผู้หนึ่งที่กราบพระพุทธรูปได้ไหม?